

私は上尾市内で通所介護施設リハビリデイサービスアクティの運営をさせていただいております、
有限会社いわきケアフォレストの前田でございます。
本日は貴重な機会をどうもありがとうございます。

早速ではありますが、上尾市内のリハビリデイサービスでのヘルスケア並びにですね、ビジネスマ
ッチングの事例という形で少しお話をさせていただければと思います。

最初に私の自己紹介になるんですけども、私はもともと埼玉県伊那学園総合高校を卒業した
後に県内の総合病院に入職しました。

県内の総合病院で10年働いた後に、2017年に東京フットボール株式会社というJリーグのFC
東京のトレーナーを務めました。

その後ですね2018年に、現在のいわきケアフォレストに入職し、現在は介護、医療、並びに福祉、
その関連する地域包括ケアシステムの推進というのを、事業活動を通じて行う仕事や地域で多職
種で共同し、地域課題に向き合うような施設運営、そして子供から高齢者までリハビリテーション
や看護の必要な方に届けるというようなお仕事をしております。

私の少し変わった経歴といえば、FC東京というところでフィジオトレーナーをやったというような経
験が、一つ理学療法士の中では変わった経験かなというふうに思いました。

このスポーツでのトレーナー活動を通じて私が考えたことは、もちろんトップアスリートにはすごく運
動やスポーツ、それによって夢を与えたり、素晴らしい可能性があるのですが、実際にスポーツと
いうのは様々なフェーズの方々が楽しんでできることが必要なんじゃないかと思いました。

その中で、私は特別な環境でお仕事をさせていただいて、トップアスリートに関わることができまし
た。その特別な環境というのは、トップアスリートはけがをすると、大体ですね、1日3時間から5
時間リハビリの時間を受けることができます。

同じようなことが病院でもですね、入院すると1日3時間リハビリテーションが行われます。

しかしですね、地域に退院して戻ってくると、リハビリ、ここで扱うリハビリってのは運動という時間
も含めてなんですけれども、これが激減するというような現実を知りました。

その中で私の中では、非常にジレンマがあり、地域の中で高齢者や病気を抱えた方が動ける場所というものがなかなか存在しないということに気づきました。

高齢者の方が、これから健康に過ごすというようなところで、運動習慣というのをしっかりとつけてはなりません。

運動習慣の定義は、1日30分以上の運動を週2回以上、1年間継続している人というふうに言われております。

こちらは健康日本21の目標の参考資料から持ってきたものですが、男性、女性ともに、この1年間継続されている方は、表のような割合になっており、70歳以上になると、半分の方ができなくなり、男性でも70歳以上では半分以下というふうに運動習慣が満たされております。

20歳から60歳までの間は、皆さんお仕事をしているので、もちろん運動習慣を作りづらい時期になります。

私はこの70歳以上の人たちがもっともっと運動習慣をすべきだというふうに思ってますし、また、この生産年齢の方々も、もっともっと運動が必要なんじゃないかというふうに思っております。

我々の地域課題、社会課題として、高齢者を扱うお仕事をさせていただいておりますが、高齢者の人口というのは3627万人というふうに今言われております。

そこで私はスポーツ分野から予防地域ヘルスケアの分野を開拓しようと思い、今回の通所介護施設を開設いたしました。

地域には専門職が必要ということで、運動療法のプロフェッショナルである理学療法士が考案した積極的な運動療法を主体とした通所介護システムというのを、現在埼玉県上尾市で運用しております。

私の私見にもなりますが、今まで通所介護というのは、ただ、そこに通う、そして介護を受けるというような、言い方が悪いですがただ預かる場所というような認識も、数多く聞かれていましたが、これからは元気になってもらう場所というふうな形で、私たちは運営しております。

そこで、工夫したのは、高齢者が元気になるための施設づくりとして、このような運動教具を積極的

にそろえたり、こちらのような高齢者にやさしい、マシントレーニングができるものを数多くそろえ、施設の中に、人工芝を一面に引き、外で運動しているような、そのような感覚に陥るように、ここに来たら体を動かさなくてはならないというような、そういうような取り組みができるような施設を作りました。

少し私たちのコンセプトを紹介させていただきたいと思うんですけども、私たちの運営する施設では、必ず全身を動かす、レッドコードの体操、それからレジスタンストレーニングと呼ばれる筋力トレーニング、有酸素運動、そして機能訓練、少し休みも必要なので、リラクゼーションということで、高齢者が必要な週 2 回以上の 30 分以上の運動というものを、施設内で行えるように、すべての利用者に対して個別にメニューを作成し、運動の時間を確保しております。

うちの事業所に通うことで、運動時間は最低 75 分以上確保されるというふうに、運動を設計しております。

私たちは、高齢者の方々や障害を抱えた方でも、運動やスポーツがしやすいような環境を作り、運動量をしっかりと確保できるような形でやっております。

1 人ではなかなかできないこともみんなではできるということで、ご利用さんたちは楽しく運動をいただいております。

このように、運動特化で行う介護事業所を作って運営していたのですが、その中で様々な方々からお声掛けをいただいて、こういうことができないんですかというのが、ご家族さんや、企業、それから行政さんから言われることが増えてきました。

ここから先はデイサービスの活用方、並びに地域に根差した地域活動と社会課題への取り組みということで、ちょっと発表させていただければと思います。

厚生労働省の方でも、デイサービス通所介護の活用方として、地域の拠点になる、或いは様々な自費の活動に関して、支援しているというふうな形が今推奨されております。

その中で、営業時間から見ると、デイサービスの方は大体 9 時から 4 時半、これが高齢者のデイサービスの時間なのですが、実はそのほかには後ろには空き時間、さらに土日もデイサービスが休

んでるような状態にあります。

よく通所介護事業所はたとえられるんですが、皆さんも町を、運転などをすると、よく見かけると思うんですが、通所介護施設というのは大体全国で今 4 万 3000 ヶ所。

大体コンビニが 5 万 6000 ヶ所というふうに比べられるのでコンビニと同じぐらいの数があるというふうに言われております。

つまり、通所介護の事業所の潜在性というのは、4 万 3000 ヶ所にあるというふうに感じております。

次に、空き時間の活用とマッチング事例についてちょっとお話をさせていただきたいと思います。

こちらは地域のスポーツチームですね、地域のスポーツチームの方々からご依頼を受けて、デイサービスの終わった時間の後に、地域のサッカークラブの体づくり教室をしてくださいということで、子供たちの体づくりを理学療法士が支援しております。

こちらの方は、小学校3, 4年生クラス、それから小学校5, 6年生クラスというふうに二つクラスを週 1 回、デイサービスの空き時間を利用して活動しております。

子供たちは実際にサッカーをするというような練習の時間は多くとられておりますが、実際に体づくりというような時間をなかなか練習時間の中にとることは難しいです。

そのような地域課題を一緒に話し合い、こちらの施設を活用していただいております。

こちらは近くにある、Go every baseball 様という野球教室を運営されている施設さんからのご依頼で、子供の野球教室を行っております。

こちらの Go every baseball さんでは野球教室を行い、僕らの施設では、子供たちの体づくりを中心とした取り組みをしております。

先ほど高齢者の方が握っていた、この赤い紐、レッドコードというものを使用し、空いた時間にはこのような形で、子供の体幹のトレーニングの道具として活用しているようなことをしております。

これは地域の運動教室とマッチングした事例になります。

そのほかにも、子供のスポーツの課題として、部活動の時間短縮や、子供ロコモの問題というのがあります。

こちらは中学校の先生からご依頼を受けて、今はですね上尾市内のオール上尾という、中学校の選抜のチームがあるんですけども、そちらの選抜チームの子供たちの体づくりの教室をさせていただいております。

こちら地域とですね、中学校の先生たちと話し合っ、少しそういうふうな体を見て欲しいというところで、理学療法士に依頼があり、デイサービスの空き時間を使って、体づくりの提供などを行っております。

そのほかにも、評価ツールとしてのマッチングとしては、ソフトウェア会社様から、姿勢の解析アプリと一緒に作る。高齢者の方々が、デイサービスには、我々の事業所だと大体 250 名ぐらい通われております。そのためソフトウェア会社様が、10 人程度や 20 人程度のデータの方を、ぜひ取らして欲しいというような声もあり、ソフトウェア会社さんが姿勢の解析アプリの方を持ち込んでですね実際にうちの高齢者様を使って計測したり、また歩行速度に関するアプリケーションの開発のお手伝いをしたり、あとはですねご自宅でできるホームエクササイズ動画の高齢者のトレーニングを撮らして欲しいとか、高齢者に実際に使って欲しいというようなアプリケーションなどの研究支援みたいなことも行ったことがあります。

またですね、運動教具の開発として、企業さんから運動教具を開発するので、少しこういうような運動強化はどうかとかいうような相談を受けて、実際にユーザー様ご高齢者の方に使っていただいて、その感触を聞くなどのマッチングなどもありました。

こちらの方は現在今後の導入を検討しているのですが、今現在駅とかにもたまにこう見受けられるかと思うんですけども、プロテインのサーバーっていうものも出てきており高齢者の方運動した後にですねどうしてもご自宅で、そのバランスのいい食事をとるのが難しい、またはタンパク質を中心とした食事をとるのが難しいというふうに言われていますので、施設内でもこのようなプロテインドリンクなどを販売して、実際に筋肉をつけていくようなお手伝いができたらどうかということ、今うちの施設では検討しております。

そのほかですね行政さんと一緒にやらせていただいている活動ではですね、上尾市にある市政のニュースのフレイルのページをですね、少し私達の理学療法士がスクワットの指導や腕立て伏せの指

導のページを作らせていただいたりですね、市が運営するユーチューブチャンネルの運動のところに少し出演させていただいたりなどそのような形で、地域の活動をさせていただいております。

またですね、こちらは社会人チームのアスリートになるんですけども、どうしても社会人チームのアスリートというのはなかなか運動する場所やケアする場所というものがありません。

そういったところで昨年度は武蔵ヒートベアーズ様と少しお手伝いをさせていただいて、デイサービス終わった後にですね、こちらの運動教具使って、実際に運動していただいたりとかをして、体の調整をするというような形でマッチングさせていただいたこともありました。

こちらの投手の方がもともとヤクルトのピッチャーでですね少しドキュメンタリーとかもあったので、その時にはデイサービスの中なんですけれども、BS フジに少し出演させていただくなどの機会もいただくことができました。

またですねアスリートの方々が引退した後のセカンドキャリアの支援として、こちら東京都にあるデイサービスなんですけれども、もともとアスリートだったんですが引退した後に、このような活動をしたいということで、今、デイサービスの事業を運営されている。そういうような、私としてはアスリートが違った形でセカンドキャリアの支援として、デイサービスのコンサルなどをしながら、地域アスリートの課題解決などもしております。

このようにですね現在埼玉県上尾市でデイサービスを主体として事業を行わせていただいているんですけども、やはり運動やスポーツというのは、外に目を向けると、非常にニーズもあるというふうに感じております。

ですので、我々としては、せっかく作った高齢者の通所介護事業ですけども、地域の皆様がたくさん使っていただき、また喜んでいただける、そのような事業を目指していますので、そういうことをいろんなところでやってみると、様々なところからお声掛けいただいて、デイサービスでこういうことはできないですかというところで、いろんなお話をいただいております。

今回ご紹介いただくいただいた木村さんからも、様々な企業さんや、そういうところをご紹介いただいてデイサービスでできることの可能性を広げていただいているような状態です。

私たちの事業所としては、通所介護事業所を通じてですね、地域貢献やまちづくり、その中には、高齢者のみならず子供から大人まで健康を届けるという仕事をしています。

この健康を届けるという仕事は、理学療法士や介護士、看護師がいればできるだけじゃなくて、そこで使う運動教具の道具を提供してくれている業者さんもそうですし、評価ツールを提供してくれてる IT 系の会社さんもそうですし、様々な企業様のバックアップがあって、この事業は成り立っていると思いますので、これからもですね、様々な業種と手を取り合いながら、地域活動をしていけたらというふうに思ってます。

簡単にはなりますが私の発表はこれで終わりにさせていただければと思います。

ご清聴ありがとうございました。