



指導役と一緒に手足を動かす



スクエアステップエクササイズで、足を大きく上げて前進する参加者たち



入居者が世話をする菜園



40種類以上のクラブ活動・同好会活動がある  
(写真はエアロビクス)



介護予防を目的とする「筋肉運動セラピー」

## 認定を受けても 施設で過ごせるよう 入居者に寄り添い その人に合った サービスを展開

神奈川県南東部に位置し、鎌倉や江ノ島など県内有数の観光地がある三浦半島。その三浦半島の高台にあるのが、介護付有料老人ホーム「油壺エデンの園」だ。相模湾を臨み、目の前にはオーシャンビューが広がる。晴れた日には富士山も眺められるほど、ロケーションは抜群だ。

同施設は「入居時自立型」の施設。介護保険の未認定が入居要件だが、要介護認定を受けて介護が必要な状態となっても、特定施設入居者生活介護のサービスを受けながら住み続けることができる。

また、常時介護を要する状態になっても園内の介護居室に住み替えることで、転居することなく介護サービスを受けられる。入居者にとっては同じ施設で暮らし続けられるので安心感につながり、職員にとっては認定を受ける前から人となりを知っている関係のため、よりその人に合ったサービスを提供できる。

「私達は『ひとり一人と、こころよく、共に暮らす』ことを目指します。施設の理念としており、その言葉のとおり最期まで『その人らしさ』を大切にしたいケアを提供しています」と、園長の草間千佳さんは話す。

もちろん看取りにも対応している同施設。近くに

は共同墓苑があり、施設が入居者の永代供養を行っている。また、年一回「合同慰霊祭」を開催し、同じクラブ活動をしていた入居者やご遺族なども参列し、故人の冥福を祈る機会を設けている。「同じ施設で暮らす者同士」として、これまでとは違った新しい交友関係が生まれていると言える。

介護サービスも受けられる同施設だが、「いつまでも健康でいてほしい」と介護予防にも余念がない。取材当日は、入居者たちが共用部の一室で「筋肉運動セラピー」という職員オリジナルの体操をしていた。

この体操は自立している入居者を対象としており、毎週水曜日に4グループ、各1時間かけて行われる。ただ腕を伸ばしたり足踏みしたりするだけでなく、たとえば上に伸ばした際の手のかたちと前に伸ばした際の手のかたちを都度変えたり、手拍子に合わせて動かしたりと、まるで脳トレのような要素も盛り込んでいる。筋肉運動セラピー以外にもレベルが違うプログラムを用意しているそうで、その人の体力や身体状況などを加味して参加してもらっているという。

草間さんは「今回見ていただいた体操は、ほかのものとは比べてかなりハードなメニューとなっています。なので、高齢者でなくても結構大変な運動ではないでしょうか」と笑う。筋肉運動セラピーは10年以上前に始まったそうで、多少メニューが変わりつつも今日まで続いたのは、多くの入居者から「介護予防のための運動がしたい」というニーズがあったためではないかと推察している。