



- サブスタッフをより深く知るためのニューズレター -

## サブスタッフの現場へ直撃！

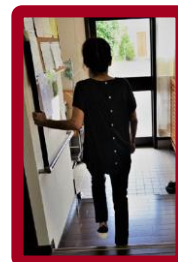
サブスタッフ養成講座修了後の活動はなかなかイメージできないものだと思います。

そこで、修了後に各事業所で活躍されているサブスタッフの活動を紹介します。



## 9:00 準備スタート

事業所内の机や椅子を移動し、会場設営をします。バイタル測定や体操に必要な物品を順次、セッティングします。準備が終わったら空き時間を利用して、サブスタッフも体操を行います。自分自身の健康にもつながる上に、利用者みなさんを補助する際にもトレーニングのコツを知っておくことは重要です。



空き時間にトレーニングを行うサブスタッフ



体操の準備も万端！



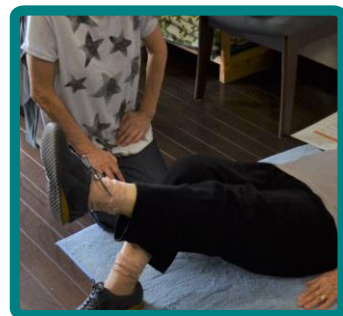
## 9:30 血圧測定

利用者が事業所に到着後、まず血圧や体温などバイタル測定を行います。測定や記録は利用者自身で。サブスタッフは、血圧測定や記入のサポートをしていました。元気よく挨拶しながら調子を伺う姿に釘付け。細やかな配慮で場を和ませていました。



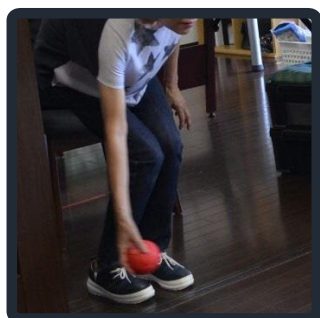
## 9:45 個別機能訓練

個別機能訓練では、臥位での体操や段差昇降、計算問題など体や頭を使う体操を10数種目、サーキット形式で行います。サブスタッフは、利用者の体操の補助を行い、姿勢の修正や運動のアドバイスを行っていました。



## 11:00 生き生き活動

生き生き活動では、手芸や書道、外出など様々な活動を行っています。取材時は、ポッチャ大会でした。ポッチャは、目標のボールにいかに近づけるかを競うスポーツです。東京パラリンピックの種目でもありますね。サブスタッフもみなさんに交じって一投を！



## 12:00 片付け・見送り

サービス終了後は、元気よく利用者を送り出すサブスタッフ。その後、手際良く物品の片づけと掃除を行って、半日の活動は終了しました。

いかがでしたか？利用者へ手助けし過ぎないことを念頭に、利用者みなさんが主体的に実践できるようサポートしているのが印象的でした。

ご協力ありがとうございました。

次号もサブスタッフの活動の様子をお伝えします。

# 事業所・サブスタッフの声をお届け！

このコーナーでは、サブスタッフ養成講座に関わる事業所の職員とサブスタッフをご紹介します。今号は陽なたリハビリデイサービスへお話を伺いました。

## 地域の人たちと関わるなかで、 私自身が元気をもらっています。

今号は、第1期からサブスタッフ養成講座を開催している陽なたリハビリデイサービスで、現在、講座を担当している理学療法士の吉田さんにインタビューをしました。

**Q. 提供している介護予防のサービスはどのようなものですか？**

**吉田：**マシントレーニングや、リラクゼーション、スタッフによる個別機能訓練、集団でのプログラム、レクリエーションなどを利用者の希望に合わせて提供しています。また、定期的に体力測定を行った結果をお伝えしています。

**Q. どのような利用者が多いですか？**

**吉田：**リハビリデイサービスという、運動を中心としたサービスですので、運動したいという方が多いです。要介護と要支援の割合は1：1と比較的、元気な方が多いです。

**Q. サブスタッフ養成講座に吉田さんが関わってみたい感想はいかがでしょうか？**

**吉田：**もともと病院で働いていたので、元気な高齢者に出会う機会がほとんどありませんでしたが、元気な高齢者に関わることができて、「こんなに元気なんだ、色々やれるんだ」と驚きました。それこそサブスタッフ養成講座の根幹にある元気な高齢者が、手助けが必要な高齢者を支えるシステムが成り立つんだなと肌で実感しています。

**Q. サブスタッフが活動していて良かったことは？**

**吉田：**利用者への声かけや補助、見守りの目が増えるので助かっています。利用者から「いてくれるだけでありがたい」、「いなくなると寂しい」と声があり、スタッフの一員として頼られている印象です。また、私個人としては、地域の人たちと関わる中で、私自身が元気をもらっています。こういった年の取り方をしたいなど、将来のお手本のような存在です。地域の方々と深いつながりを持たれたことがありがたいと思っています。



取材に応じてくださったサブスタッフ養成講座を担当している吉田浩之さん。

**Q. 今後、サブスタッフとどんな活動をしていきたいですか？**

**吉田：**現在の活動はすごく助かっているのですが、継続してやっていければと思っています。ゆくゆくは陽なたリハビリデイサービスに限らず、色んな所で通いの場などの活躍の場を広げていただければと期待しています。サポートは惜しまないし、サブスタッフの輪がどんどん広がっていけばと思います。

**Q. 今年度の受講生に向けてひと言をお願いします。**

**吉田：**今することがない、何かしようと思っているけど何が良いのか分からない、そんな気持ちを抱いているようでしたら、ぜひサブスタッフにチャレンジして地域社会で活動するきっかけにしてほしいです。サブスタッフ自身の健康にもなり、地域とつながることで、新たなコミュニティが生まれてくると思っています。講座は無料でもあるのでぜひ活用して、地域のつながりや役割などを手に入れていただけたら良いかなと考えています。

一次号は陽なたリハビリデイサービスで活動するサブスタッフの紹介をお届けします。



## 陽なたリハビリデイサービス

所在地：東京都小金井市本町6-7-6  
運動を中心としたプログラムをスタッフが一体となって提供している。