

## ミック健康の森 1日の流れ

午前と午後のコースから  
ご都合に合わせて、お選びいただけます。

例	午前の部	8:30	9:00	9:15	9:45
	午後の部	12:45	13:15	13:30	14:00
午前・午後のそれぞれ 半日のプログラムと なっています。	<b>お迎え</b> スタッフが送迎車で、ご自宅までお迎えに伺います。 車椅子のままご乗車できる福祉車両もございます。	<b>健康チェック</b> 血圧、脈拍、体温を計測し 体調に合わせた運動を提供 します。	<b>準備体操/ ストレッチ</b> 座位で行うので、どなたでも 楽に行えるプログラムです。	<b>マシントレーニング</b> 6種類のトレーニングマシン を使い、眠っている筋肉を 呼び覚まします。	
	11:00	11:15	11:30	12:15	
	15:15	15:30	15:45	16:30	
<b>自主トレーニング</b> 生活の場面に对应した動作 の改善を目的とします。	<b>整理体操</b> 身体を徐々に安静時の状態 に戻していくために行いま す。	<b>カフェタイム</b> 運動の後は、ご利用者様同 士やスタッフも交えて楽し く話をしながらティータイ ムを楽しみます。	<b>お送り</b> スタッフがご自宅までお送 りします。		

※時間は施設ごとに異なります。詳しくは、各施設までお問い合わせください。

無料相談、見学実施中! 少しでも不安なことはお気軽にお問い合わせください。

### ミック健康の森 関西エリア

#### 事業所一覧

お気軽にお問い合わせください

#### ミック健康の森 六甲

〒657-0024  
兵庫県神戸市灘区楠丘町5-6-12  
TEL/078-200-6702

#### ミック健康の森 門真

〒571-0033  
大阪府門真市一番町24-11  
TEL/06-4304-4114

#### ミック健康の森 摂津 [併設] 摂津ケアプランセンター

〒566-0034  
大阪府摂津市香露園28-23  
TEL/072-648-5450

#### ミック健康の森 くずは

〒573-1116  
大阪府枚方市船橋本町2-9-3  
TEL/072-894-8532

#### ミック健康の森 瓢箪山

〒579-8066  
大阪府東大阪市下六万寺町3-5-22  
TEL/072-920-7400

#### ミック健康の森 松原

〒580-0026  
大阪府松原市天美我堂1-10-1  
アルファワン1階  
TEL/072-349-4061

#### ミック健康の森 柏原

〒582-0017  
大阪府柏原市太平寺1-3-8  
TEL/072-943-0184

#### ミック健康の森 泉佐野

〒598-0006  
大阪府泉佐野市市場西3-10-7  
TEL/072-447-6401

### 機能訓練特化 リハビリ型デイサービス



半日型デイサービス

自立支援

介護予防

広告

45歳からの  
45分間  
フィットネス

コロナによる自粛で  
運動不足に  
なっていませんか?

土日の空いた時間で運動しましょう!

**ACTIVE45** 柏原

アクティブ

〒582-0017 大阪府柏原市太平寺1-3-8 TEL070-2301-9165

土曜日 日曜日 営業中

# MIK LIFE MAGAZINE

2022年  
冬号  
winter

社内研修会 meiji × ミック健康の森

## 高齢者の低栄養と対策

特集  
Special  
feature

「利用者様が休まない」地域密着型通所介護事業所を紐解く

## ミック健康の森 泉佐野の“関係性”



### もともとは稼働率 60%しかなかった

現管理者が就任した当時は稼働率が60%を少し超える程度で、「型にはめた、決まったサービスをしているデイサービス」という印象だったそうです。人間関係がやや希薄、キャンセルの電話もよく鳴っていたとのこと。再建に何が必要か、悩む日々が続いたそうです。



### 利用者様とのコミュニケーション “当たり前”を超越した職員の関係性

### リハデイである前に、ひとつの介護事業所でありたい

運動するだけではない、利用者様同士や職員との会話が多い施設にしたいと管理者が全職員へその思いを伝えました。まずは管理者自身が先頭に立ち、全利用者様の“声”に耳を傾けたとのこと。「実はあんなことがあった」「本当はこんなことに困っている」等、たくさんの“声”があったそうです。



### ケアマネージャー様との密な連携



次第に管理者以外の職員も利用者様との会話量が増えていったそうです。しかし管理者曰く、ここからが一番大変だったとのこと。利用者様の“声”をいかに具現化するか。正直、事業所内だけでは対応しきれなかったそうで、ケアマネージャー様にお力添えをお願いした、と苦笑い。それでも今では密な連携が図れることにつながりました、と笑顔で話していただきました。

### どんな人でも来てもらいたい、個別対応の徹底



なにも管理者だけが凄い訳でもなんでもなく、他の職員もその役目をしっかりと果たしている結果が、数か月にわたって稼働率95%以上になった。管理者は「利用者様個々の対応をしていきたい。脳トレや機能訓練のバリエーション増加、季節イベントを実施、継続していきたい」と話す。今はより多くの利用者様にご利用頂きたく、定員を15名/単位まで引き上げている。しかし、今でもやることは変わっていない。

### スタッフインタビュー STAFF INTERVIEW



### 当たり前をいかに丁寧にできるか

「利用者様に笑顔で帰宅して頂きたい」と常に考え業務にあたっています。お一人お一人のふとしたタイミングを見逃さないようにし、気になった時は業務を止めて話しかけるようにしています。管理者の藤原さんは、コグニサイズの実施や季節イベントの提案など、全体と個別のバランスを図りながら運営されている姿に私たちが魅了されています!

ミック健康の森 泉佐野スタッフ(左から清水さん・佐々木さん・飯田さん)

### 泉佐野の利用者様の声

私は、90歳を過ぎてから体を動かさなかったらだんだん衰えていくことを感じ、ミック健康の森を紹介してもらって今は元気に利用させて頂いています。ミックさんで運動した日は、身体が軽く感じます。脳トレの時間も楽しくて、みんな笑顔になります。終わってからお茶を頂き、話し合うことも楽しい時間です。帰るまで手を差し伸べてくださる皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

(左)中谷 和子さま



お友達に誘ってもらってミックさんがオープンしてすぐからずっと利用しています。もう7年になり、自分でもびっくりしています。スタッフさんも来ている人もみんないい人で、よくしてくれるから続けられていると思います。年齢を重ねるとともに、足や腰が痛い日もあるけれど、九州に住む娘が朝、電話をくれたり、隣に住む嫁も顔を見に来てくれて応援してくれているから、このまま100歳になっても元気でミックに通えることが今の目標です!

(右)家治 愛子さま

### 研修会 レポート 高齢者の低栄養とフレイル予防について考える

### フレイル予防について

フレイルとは、年をとって心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルは不健康の手前の状態。しかし、適切な介入・支援により健康な状態に戻る可能性があります。現代人は特にたんぱく質が不足しているとのことですが、摂取できない場合は、栄養補助食品も活用すると良いと教えていただきました。



2021年10月に株式会社明治・管理栄養士の仲谷様を招き、「高齢者の低栄養とフレイル予防」についてセミナーを実施しました。低栄養から様々な症状を経て、入院や寝たきり状態のリスクも高まりますので、無視できない問題となっています。



### イベント NEWS

#### ミック健康の森 松原

ミック健康の森松原では、毎月「おやつフェア」を実施中です。利用者様のお身体を考慮した上で、1週間限定で行っております。利用者様からも「今月は何なん?」と聞いて頂けるほど人気のイベントとなりました!たくさんの利用者様に喜んでいただけるよう今後も多彩なアイデアを出していこうと考えています。



#### ミック健康の森 くずは

12月4週目にクリスマスイベントを1週間実施しました!利用者様対抗のボーリングや職員によるハンドベル演奏など、様々な形でクリスマスを楽しんでいただきました。また、寒い日々を少しでも暖まっていたごとうと、ボランティア団体様によるフラダンス公演をお願いしました。気持ちだけでもハワイの気分にご好評でしたので、次回のイベントもお楽しみに!



#### ミック健康の森 泉佐野

ミック健康の森泉佐野では、全利用者様に楽しく運動して頂く一環として、「ミック運動会」を実施しました。利用者様の身体状況に合わせ、様々な種目に挑戦して頂き、素晴らしい結果だった方々には素敵な粗品をプレゼントしました!皆さん笑顔で参加して頂き、楽しんでいただけたとのことです。また次回に乞うご期待ください!

