



バナナ園
グループ

2022.05 vol.207

BANANA NEWS

BIMONTHLY

お待たせいたしました。

バナナニュースが全面リニューアル！
これからは隔月発行となり、バナナ園
グループの取組み、認知症や介護の
情報等、さらに充実した内容でお届け
してまいります。



パーソナルトレーナー
ひろ
加藤拓さん

'93年4月16日生まれ、山形県出身。三人兄弟の末っ子。小中は兄の影響で相撲部へ。高校時代は3年間柔道部に所属。その後、大学で経済学部を学び不動産業界へ。25歳の時、もっと世の中の人の為に出来ることはないかと考え始め、パーソナルトレーナーとなる。現在トレーナー歴5年。

シニアパーソナルトレーニング

「バナトレ」開始！

今年度から新たにスタートしたシニアパーソナルトレーニング。名付けて「バナトレ」。パーソナルトレーナーの加藤拓さんにお話を伺いました。

日本は世界トップの高齢化社会であり、今後さらに平均寿命は延びていきます。日常生活の動作や歩くことなど、自立して過ごせる期間を延ばすことや、少しでも取り戻すことで、喜びのある日々を感じてほしいですね。加齢に伴う体力の衰えや筋力低下を抑制していくために、適度な運動を取り入れることが注目されていますが、高齢者ゆえに負荷のかけ方を誤ると怪我のリスクも高くなります。



今回、バナナ園グループでの高齢者向けのパーソナルトレーニングでは、骨格や関節、筋肉の動きや血流といった身体にまつわる運動を力学的に捉え、専門的なカリキュラムを考案しました。具体的には足先の機能改善を目標に、足の指先の体操からスタートすることにし、そこから各関節の動きに繋げ、膝関節、股関節、肩関節、の順で、心臓の一番遠いところから温めていく行程で進めていきます。そうすることによって、体全体の連動性が高まるため、手足の動きや、足腰の動きが変化を感じやすくなるのです。私が考案したメニューでは、ペットボトルやゴム製のチューブを使いながら、ちょっとした低負荷をかけて筋肉の刺激を感じつつ、頭から伝える神経の流れを鍛えていきます。

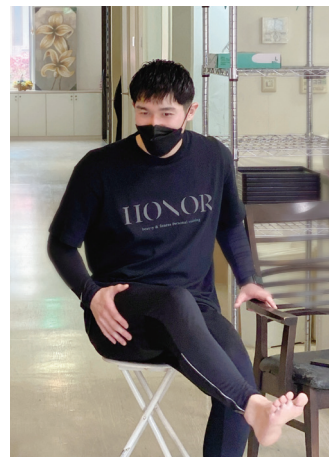
なお、私がバナナ園グループ様の各事業所を定期的に訪問するトレーニングは週一回です。そのため、次の訪問までの間は、バナナ園グループの職員の皆さんが行う介護の動きの中に少しずつ取り入れることによって、自然と介護+トレーニングとなりますし、一人ひとりに合わせた流れができると考えています。「継続は力なり」。入居者様の方の動きに変化が感じられれば、ちょっと強度を高めていくような流れで、狭くなってしまっている可動域を少しでも本来の幅まで戻していけるよう、引き続きメニューを考えていければと思っています。その結果、自分でできることが増えることに繋がっていきますので、これからもバナナ園グループの皆さんと同じ考え方を持って一緒に進めていければという点が最大のポイントになります。今後ともよろしくお祈りします。



▲ペットボトルをダンベル代わりに



▲トレーニングの様子



▲日常生活に取り入れやすい簡単な動作で楽しく動かす習慣を



▲バンドを使って胸を開き、肩甲骨を寄せる動きへ繋げる

★バナナ園グループでは、健康経営の一貫として職員に向けたパーソナルトレーニングも行なっております。

令和
3年度バナナ甲子園
開催される！

3月28日(月)、「令和3年度 バナナ甲子園」がオンラインで開催されました。

バナナ園グループ10事業所が集い、今年度年初より事業所が1年間の目標として掲げていた想いや取組みの集大成としてまとめ、発表しました。いずれの事業所もすばらしく甲乙つけがたい内容でした。今号は、特に優秀と賞された事業所と代表の方々のコメントをご紹介します。



■理事長賞 横浜山手 管理者 江藤節子さん

横浜山手のコンセプトは『心安らぐ疑似家族』です。

入居者様の笑顔がひとつでも多く見られるよう、チーム一丸となり個別ケアを実施しています。職員の間においては、風通しの良い職場性を心掛け、何事においても諦めず、常に情報共有し、お互いを思い合っている団結力のある素晴らしいチームです。受賞は目標を持って諦めず信じ続け、連携を取りながらチームケアを行なった結果だと思えます。チーム全員の力です。ユニットリーダーが中心となり、管理者不在時も安心して任せられる、職員全員が信頼できるチームです。更に団結力を深め、温かい事業所作りを心掛け成長し続けたいと思っています。

ユニットリーダー 高橋真美さん (発表)

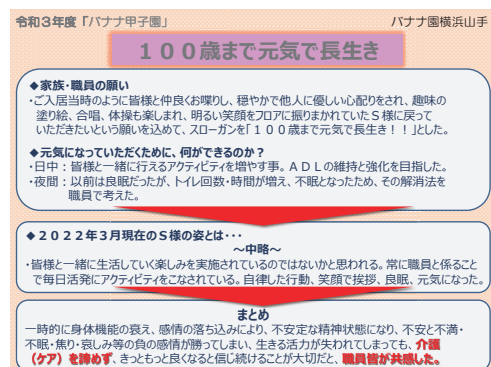
「発表」「内容」「資料」のすべての項目がトップクラスの成績で、一番名誉である理事長賞を受賞でき、チーム一同大変喜んでいました。「入居者様にたくさん笑顔になっていただきたい」。そのため、入居者様の気持ちをどうしたら汲み取ることができるのかを日々考え、働きかけることを心がけています。「ひもときシート」を活用し、バナナ甲子園に参加することで新たな発見がありました。ノウハウや積み重ねてきた知識や知恵に感謝です。そういった意味では、今回の横浜山手の取組みを、他の事業所の方々に伝えることができたことも良かったと思っています。

鈴木昭仁さん (資料作成)

以前、営業の仕事をしており、提案書などの資料作りに慣れていたため、経験が生かれました。最初にユニットリーダーから方向性の話を聞き、まずは私が内容をまとめ、チームで意見を持ち寄り、確認しながら丁寧に作りあげていきました。発表内容にチームのみんながうなずいていたので、「みんな同じように思っていたんだなあ」と知れたことが印象的でした。横浜山手は信頼関係とチームワークが良い事業所です。入居者様は自由が利かなくなっていくことでストレスも溜まってきますので、これからも自分たちのケアの努力で介護度の上昇を抑えていきます。

バナナ甲子園とは

年に1回、それぞれの事業所の職員たちが生み出す知恵や行動を共有し合うことで、お互いをリスペクトし、事業所を越えて一体感を強め、バナナ園グループとしての夢や誇り、そして個人と組織の成長を促していく一大イベントです。1年間の集大成であり、誠実で質の高いより進化した介護サービスを提供し続けるきっかけの場として開催しています。



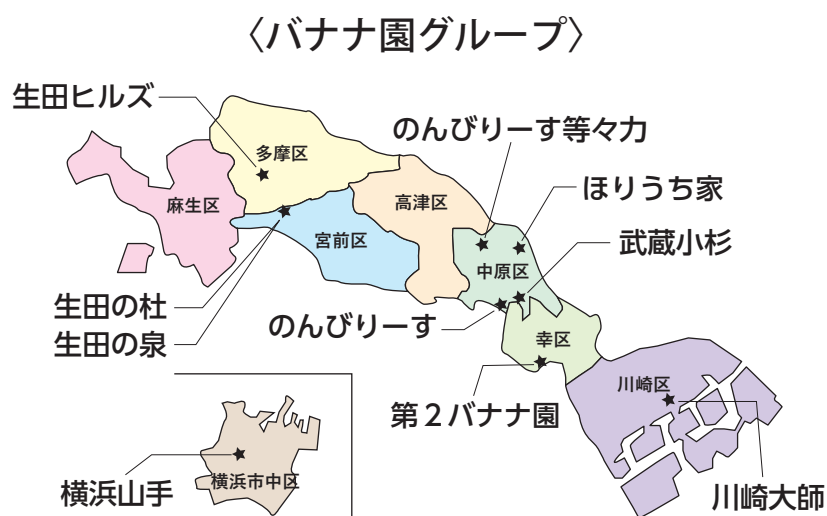
▲発表の内容

バナナ園グループで
介護のお仕事
はじめませんか？

私たちと一緒に喜びを分かち合いませんか？



株式会社アイ・ディ・エス 採用担当
TEL:044-455-6117
E-mail:saiyou@bananaen.com



★介護に関するお問い合わせ、施設入居の見学等、随時受け付けております。

お気軽に
お問合せください

専用ダイヤル 044-455-6119