

☑ 福祉施設における実施体制の確立

福祉施設のサービス種別によって、日中の活動内容や運動に充てられる時間、施設職員の人員体制が異なります。その福祉施設に合わせた継続の仕方を自ら考えてもらうことで、事業への主体的な関与を促しましょう。



POINT 1 運動継続に向けた環境整備

福祉施設が自ら運動を継続するためには、運動を行うための環境を整備してもらうことが重要です。

●**場所**: 福祉施設で日常的に使用できる運動スペースを確保します。外出に抵抗がなければ、近隣のスポーツ施設や公民館等の公共施設の活用も促しましょう。

●**用具**: 運動の継続に必要な用具があれば、福祉施設での準備も検討してもらいましょう。福祉施設で購入や手作りしたり、自治体で用具の貸出制度があれば紹介してください。

●**事業計画**: 組織的な取組として運動を継続するためには、福祉施設の事業計画に運動活動を組み込むことが効果的です。将来的な自走化に向けて事業計画への反映を働きかけましょう。

・施設内or施設外?
・どんな道具が必要?
・いつ運動する?
...etc.



POINT 2 福祉施設に合った実施体制を決める

事業が終わった後に、どのような体制で運動活動を継続していくのか、施設職員に考えてもらいます。活動頻度や参加人数だけでなく、役割分担も重要です。リーダーとサポーターで分ける、どの施設職員でも同じレベルで指導ができるようにするなど、その福祉施設に合った実施体制の検討を促し、運動プログラムの役割分担に反映させましょう。



POINT 3 実践による施設職員の育成

障害のある人への運動指導においては、参加者の理解力や身体機能に合わせた工夫が必要です。施設職員は運動指導の知識・経験がない人も多いため、運動プログラムの中で指導団体から効果的なサポート方法や指導のポイント等をアドバイスし、施設職員に実践してもらいましょう。



CASE 1

今ある環境で、できることから

多目的室等の広いスペースが福祉施設内にない場合は、食堂や活動室で机を脇に寄せることで運動できるスペースを作りました。

運動に使う道具についても、新聞紙を丸めてボール代わりにしたり、ペットボトルを的にしたりと、身の回りの物を活用しました。タオルを使ったストレッチも簡単に取り組めると人気でした。

その福祉施設が置かれた環境の中で、少しずつでもできることを探して取り組むことが重要です。



CASE 2

運動担当者チームの結成

利用者の人数が多く障害の程度に差が大きい福祉施設では、グループ分けによる運動が非常に効果的でした。また、当初は一人だけだった運動担当者を、運動プログラムの後半にはグループごとに配置することになり、担当者同士で相談や助言ができるようになりました。

複数の担当者がいることで福祉施設全体で運動に取り組む雰囲気醸成され、運動プログラム以外での定期的な運動活動にもつながりました。



CASE 3

実践を重ねてスキルアップ

これまで運動は外部講師に任せていたという福祉施設では、運動プログラムの中で学んだサポート方法やオペレーションのポイントを普段の活動でも繰り返して実践し、施設職員自らが運動指導を行えるようになりました。参加者の運動への取組姿勢も積極的になり、福祉施設での運動習慣が定着しました。



福祉施設によって運動に対する考え方が異なります。本格的に取り組みたいところもあれば、隙間時間での実施を希望するところもあります。どのような方法であれば福祉施設自ら運動の継続ができるのか、運動プログラムを通じて考えていきましょう。