

<運動型>

○選択質問 次の項目のうち、あなたが「運動型通所サービス」を利用する上で(または事業所を選ぶ上で) 大切だと思うことは何ですか。最大5つ選択いただき、下記口枠の中にご記入願います。

・指導して頂いている先生と、利用者同士の人間関係がすごく良い。毎回笑いが絶えない時間が過ぎ、次回を楽しみにしている。指導期間が6ヶ月ではなく、ずっと続けられると嬉しい。

・自宅から近い事。(3→7→13→6→2)

・自分の体調が良くなっていると感じる。(13)

・現在はこのままでも体力的、精神的にも十分対応出来ますが、この先維持する事に不安があります。(7→4→10→13→15)

・継続して機能訓練が受けられる体制、制度作りが必要。(15)

・気分のリフレッシュ、私の体に合った運動。私にとっては最適です。(7→5→3→6→10)

・交通が便利(バスで通うことになるので)9について、気にかけていただき、電話充分連絡がとれていつも楽しく元気に運動していますとお伝えしています。(7→9→15→13→2)

・自分の立場で考えた時に、相手に対して信頼感を持てる事が1番安心する。(13→6→14→→)

・保険使用の場合、ケアマネジャーとの関係が理解しにくい(説明が不十分で、どうして良いか戸惑う)(13→7→3→10→15)

・要介護3の介護者です。週1回の気分転換にとっても良いです。(1→7→10→→)

・腰の手術後、〇〇事業所が自宅近くにあることを知り、2年近く通っています。PTの先生に色々教えて頂いて安心でした。今後も通いたいと思っています。(15→13→7→6→9)

・時々体調が悪い時でも様子を見ながら、ケアしながら進めて下さる処、安心して通い楽しみにしています。リハビリが終わった頃、自分の体じゃない様な軽い身体になります。家に帰ってリハビリしない事を反省しながら、一週間後を待っております。(1→3→5→12→15)

・気持ちよく利用できたらいいと思います。(6→2→13→3→5)

・家から歩いて5分の所にあるので、天気が悪い日でも苦にならず、一人で通える所が気に入ってます(膝が悪いので特に) (回答⑦)

・身体の状態をよく把握して頂き、それに合った運動や、その方法を教えて頂ける事。又、自分の目標に合った方法を考え、提案して頂ける事。(15)

・年間を通じて通所(参加)させて頂けるとありがたい。半年休んでいる間、自分で続けるのは中々難しい。(13)

・自宅ではなかなか継続(リハビリ)出来ないが、仲間の方にと一緒に出来る事が励みになります。特に楽しく身体を動かせる笑いが絶えない事それが金銭的にも負担がかからず、通いやすい為。(回答⑦)

・1、あまりお金が高いと続かない。2、近くにあれば通いやすい。(回答③)

・障害に合ったサービスが受けられる事。(2→3→4→7→8)

・問題のある点を理解してくれ、それに沿った指導をしてくれる事。(15→13→8→3→6)

・穏やかな雰囲気の中で、独り独りが見守られている感じがしています。病の進行につれ、利用者の身体状況は変わっていきます。その都度、対応して頂けそうな気がして安心しています。(7→10→3→13→4)

・安心して通わせる事が出来る事。(4→3→2→7→13)

・料金を一番に上げましたが、やはり人間関係が大事だと思います。(回答③)

・グループで体操してます。膝が悪い私は思う様に出来ません(無理しない)と言われますが、足が上がる方がえらい褒められます。どこか不自由な方々の集いと思っておりますが、こういうのは高齢者になってもどうかと…。(7→9→→)

・自分自身の身体の弱い所を、重点的に運動して欲しい。(15→9→13→3→10)

・利用者は十人十色で、その人に一番適した運動方法が大切だから。(15→6→3→13→7)

・11月から始めたばかりで、まだ色々分からない事ばかりです。本人は何を聞いても良く分からないと言ってます。でも喜んで行ってます。(9→11→2→5→7)

○運動型通所のユーザーからの主なご意見・ご感想

・現在利用している事業所は6ヶ月で停止になります。後の6ヶ月は希望参加となります。その間の費用が1回800円とやや高額に思われます。せめて500円ぐらいだと参加しやすいと思います。如何でしょうか。大変良い教室ですので、続けたいと思っております。

・事業者からのサービス全般について、満足しているかについて、利用日が1つしかなくて選ぶことができない。利用出来る枠を増やして欲しい。

・自身の生活のハケロにもさせて頂き感謝感謝。この事業が続く事を心より願います。有難う御座います。

・スタジオ内での体操で、転倒防止の為、膝掛け椅子を使用していると思いますが、体操の種類によっては動作がやりづらい時もあり、パイプ椅子も用意して頂けると幸いです。

・要支援、要介護にならない為の体力作りは皆と一緒にやる事に大いに意義があり、心身共に健康になれば老後は暗い日々ばかりです。まだまだ知らない人が多い「運動型通所サービス」を広めて行く事が大切だと思います。楽しく運動させて頂きありがとうございました。

・今の所体操教室だけですので、他の事は主人が入所してましたので、それで少し内容は理解してました。1人暮らしで年金生活だけなので、先不安はあります。種々の制度がよく理解出来かねます。87才。

・土曜日月4回の体操教室です。先生がとても良い。生徒の皆様とも仲良し、楽しい教室です。私自身高齢の皆様とのお仲間、89才。改めて自身の年齢に恩を致して居ります。

・要支援1ですが、半年間しかサービスが受けられない。これでは不十分です。改善を検討して欲しい。

・6ヶ月間の間でしたが、その間は随分体が柔らかくなっていましたが、その後体が重く感じる様でした。外へ出掛けるという事が、いかに体に良いかつくづく思っています。又、6ヶ月過ぎたら通いたい。楽しく運動が出来、病院の看護師さんから運動に通う様になったら今どきの言葉で「キャピキャピしているね」と言われました。この年でこんな言葉を言われるなんて照れくさいやら嬉しかったです。

・このたびは大変お世話になり、ありがとうございました。介護予防支援について、相談したくて〇〇区役所福祉課を訪ねました。係りの方にお会いし、私の気持ちを正直に話しました。日常生活での多くの質問、一問一問優しく親切に対応していただきました。おかげさまで認定をいただきました。早速、〇〇区いきいき支援センターを訪ねました。又、ここでも生活面をしっかりとケアマネジャーさんと向い合ってお話し、聞いていただきました。今まで続けてきた事を（これからも続けたいのね）年令なりに続けて行きたいと思っていただけにその言葉がとても嬉しかったです。今は運動型予防を受けて通っています。特に事業所とケアマネジャーの方との連帯が良く取れていて安心しています。

設備、備品も整い、運動しやすい環境です。更衣室もあり、洗面所には消毒用石鹸も用意されていて衛生面とも大変安心です。事業所の出入口のテーブルにパンフレットが置かれてあり、事業者の心配りを感じてます。

運動を始める前に一週間の生活健康状態、体のかわりはないか、睡眠等と体調に合わせて指導していただいております。終わった後の心地よさを感じてます。歩き方、階段の上り下り、足の動かしに注意するようになり転ばない、つまづかない、日常生活にお

いて自立的な生活を続けるための訓練に非常になっています。

- ・ 事業所の方々はとても親切で優しく接して下さい、感謝しております。又、体操でお世話になっておりますが、体の事をとてもよく勉強されておりました、十分満足しております。
- ・ 一人一人の出来る運動。