

ソフィア
デイサービス
自由が丘様

健康王国 人気コンテンツ「ランキング」



1 ラジオ体操

第1、第2、みんなの体操をしっかりと使っています。



2 世界の風景めぐり

食前や食後にクラシック音楽を流してゆったりとした気分で過ごしてもらっています。



3 手指体操

日々の体操のメニューに取り入れています。



4 日本の風景めぐり

犬や猫の映像もあり、動物好きな方から好評です。



5 昭和ニュース映像

なつかしい映像を見ながら思い出話をしています。



© 毎日映画社

最新のコンテンツ情報や実演デモ動画などが見られる！
専用ウェブサイトで「健康王国」のより詳しい情報をご紹介します。
ぜひ、Web をご覧ください！

音楽療養コンテンツ

健康王国

歌って動いて、元気なからだ

体を動かす
運動指導・体操
ダンスコンテンツ

観る癒す
映像コンテンツ

遊ぶ
レクリエーション
コンテンツ

歌う
カラオケ
合唱コンテンツ

健康王国

検索

<https://kenkou-oukoku.com/>



健康王国

活用施設様
ご紹介

歌って
動いて
元気な
からだ



ソフィア デイサービス
自由が丘 様

トレーニングマシンと健康王国で、
ぶれない機能訓練の取り組みを実践！



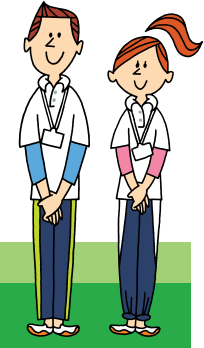
JOYSOUND FESTA 2

健康王国 歌って動いて、元気なからだ



ソフィアメディ株式会社

ソフィア デイサービス 自由が丘様に行ってきました♪



デイサービス / 通所介護施設
東京都目黒区自由が丘 2-3-13 Juima2 1階

今回インタビューさせていただいた「ソフィア デイサービス自由が丘」の運営会社であるソフィアメディ株式会社は、経営理念に「英知(ソフィア)を尽くした私たちの在宅療養支援で、お客様の自己重要感を高め、生きる喜び・生き甲斐の創造に寄与します。その先に、社員の厚遇と活動地域への貢献を実現します。」を掲げ、訪問看護ステーションやデイサービスなど都内を中心に40事業所を運営されております。

施設長 中村様

比べて幅広い部位を動かすことができ、体調に合わせて休憩を入れながら利用できますので、スタッフが利用者様の状態を確認しながら運動に取り組みるのがいいですね。

利用者様もリハビリ意識が高いため、積極的に参加されています。

運動意欲が高い方は午前・午後とマシントレーニングに取り組み方もありますし、中には口腔体操や折り紙などの先生として活動される方もいます。皆様に積極的に活動いただけるのもソフィア デイサービス自由が丘の特徴だと考えています。



健康王国の活用場面は？



特に意識をしているのが、体操の際には軽い負荷の動きから、徐々に負荷が大きいきりや複雑な動きにつなげていくという部分です。例えば体操の序盤では指先体操を行い、その後全身の体操につなげていくという活用方法になります。季節の音楽に合わせたスタッフのオリジナル体操も行うなど、それぞれのスキルを活かしています。



体操以外にもバイタル測定時やお食事中などのBGMとしても、健康王国を活用しており、利用者様の音楽の好みによって歌謡曲やクラシックなどを使い分けています。

当施設ではマイクを使ったカラオケは行わずに、合唱をしています。健康王国はコンテンツや運動補助のBGMとして使用しておりカラオケ機としては考えていません。

また、運動メニューは元々豊富にありまして、健康王国にはその他の部分の期待が大きく、昭和の映像など目や耳から入る情報で、利用者様に楽しんでいただき、それが脳トレに繋がることが期待しています。



インタビュー当日に、音楽療法指導されていた利用者様へインタビューをさせて頂きました♪

皆様笑顔で参加されていましたが、音楽療法は毎週指導されているのですか？



はい、毎週指導しています。月に一度講師をお呼びして音楽療法に取り組み施設も多いと聞きますが、毎週行う事で効果が期待できると考えています。

また、実践にあたっては授業にならないよう、楽しく行う事を意識しています。

デイサービスの特色を教えてください。



機能訓練に特化したデイサービスで、機能訓練についてはぶれないで取り組んでいます。訓練を継続していく事は利用者様にとっても大変な道ですが、メリハリをもって一日を過ごしてもらうことを目指しています。

日中にマシントレーニングや健康王国でしっかりと体を動かすことで、夜ぐっすり眠れると利用者様からもお声をいただいています。

デイサービスを利用いただく目的は様々ですが、ソフィア デイサービス自由が丘については、明確に運動機能訓練を目的として利用いただいていますので、当日の体調に留意をしながらも、訓練に取り組んでおります。



どのような運動に力を入れていますか？



利用者様一人に対して、8台のトレーニングマシンと健康王国を用いたメニューを作成しており、午前中はマシントレーニング・午後は健康王国などを用いた運動といった使い分けをしています。

健康王国に関しては、マシントレーニングと

皆さん最初は全然声が出ず、出し方も分からなかったようですが、最近ではびっくりするほど発声が長くなり肺活量もしっかりできています。

一番大事なのは腹式呼吸や呼吸法で、今ではきちんとお腹を膨らませることができるようになってきました。酸素を取り入れるのはとても大事だし、歌うということもそれに繋がると考えていますので、この活動は自身が施設に通える限り続けていきたいですね。



以前のボランティアなどの経験を活かして、現在はソフィア デイサービス自由が丘を利用されながら、毎週音楽療法として口腔体操などを指導されています。音楽療法は楽しくて人気があると利用者様、スタッフの皆さんから好評です。

皆様が意欲的に運動などを行っていて、いきいきとした素敵なデイサービスでした!



ソフィア デイサービス 自由が丘様 ありがとうございました!

※健康王国利用者様の感想です。

