

一般財団法人 土木建築厚生会

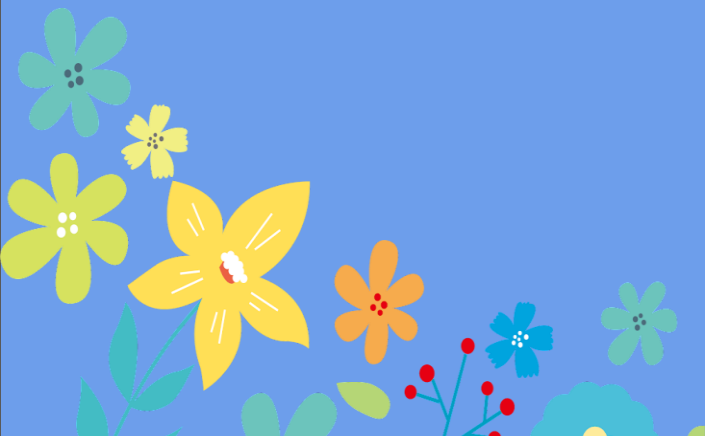
介護セミナー

「知っているようで知らない 老人ホームの1日」

講師：西方 翔 先生

ライフアシスト株式会社

※セミナーの動画および資料のテキスト・画像等の転載・複製を固く禁じます。
また、まとめサイト等の引用を厳禁いたします。



プロフィール

西方 翔

福祉系の大学を卒業。
都内老人ホームにて入居相談員として勤務。
その後、老人ホーム紹介会社に転職し、
年間約200件の案件に対応。

趣味：サッカー観戦、DIY、読書



はじめに

皆さんは「介護」を身近に感じられていますか？

介護は突然来ます。

事前準備をされている方は、ほとんどいらっしゃいません。

介護の始まりは、病気やケガが原因で始まります。

限られた時間の中で、様々な決断をしなければなりません。

自宅・病院・施設と様々な選択肢から、ご高齢者様にとって
どのような環境が良いのか判断するために

当セミナーでは、老人ホームの1日についてご説明させていただきます。

講師：ライフアシスト株式会社
西方 翔



老人ホームの1日

1日の始まり 7:00～



・起床（7:00～）

職員が起床されていない方へお声がけをします。



・身支度

着替え、洗顔、歯磨きなどの身支度をサポートします。



・健康チェック

看護師によるバイタルチェックで、今日の体調を確認します。



朝食の時間 8:00～



朝8時から食堂でお食事を提供します。
おひとりで食堂まで来れない方は職員がお部屋
までお迎えにあがります。

・個別対応

きざみ食やミキサー食など、お一人おひとりに
合わせた食事形態に対応しています。

・選択制

施設によっては和食・洋食の選択が可能です。



午前のひととき 10:00～



体操・アクティビティ

体操やレクリエーションを行い、頭と身体を動かします。



活動内容

お散歩、訪問販売、地域交流、リハビリ、外出イベント、カラオケ、麻雀、ガーデニングなど。



リハビリ

個別リハビリや集団リハビリを受けることも可能。施設内にリハビリ室や機材がある場合もあります。



昼食の時間 12:00～



メニュー

「和食」「洋食」「魚料理」「肉料理」など選択できる施設もあります。



食事形態

常食、一口大、きざみ食、ミキサー食などご入居者様の状態に合わせて対応可能です。



調理方法

施設内の厨房で作る場合とセントラルキッチン場合があります。食事なしのところもありますので注意が必要です。



病気に合わせた食事

糖尿食や腎臓食にも対応可能。細かい塩分制限が必要な場合は、施設内の厨房で調理している施設の方が柔軟に対応できることが多いです。

午後の自由時間 13 : 00～



アクティビティ（13:00～）：施設ごとに様々なレクリエーションを行っています。



おやつ（15:00～）：季節のイベントに合わせたおやつの提供もあります。



居室の時間：18㎡の個室でプライバシーを保ちながらゆっくり過ごせます。



談話コーナー：共有スペースで他の入居者様と交流することもできます。

部屋の過ごし方

・読書や趣味に没頭する

好きな本を読んだり、手芸、絵画、パソコンでの作業など、居室に持ち込んだ趣味の道具を使って一人の時間を楽しめます。

・テレビや音楽鑑賞

テレビを見たり、好きな音楽を聴いたりしてリラックスできます。

※楽器など大きな音が出るものは事前に施設に確認が必要です。

・昼寝や休息

自分の体調に合わせて、自由に休息をとることができます。

・家族や友人と過ごす

面会時間内であれば、居室で家族や友人と談笑したり、一緒にお茶を飲んだりすることも可能です。

(例)

18㎡ (約10畳) の個室



面会

面会は一般的には9時から17時ぐらいまで自由に出入りができます。
施設によっては18時以降でも対応してくださる施設もあります。
また、ご面会時には注意点もございます。

・面会場所

面会時間

居室での面会は可能か。

共有スペース（談話室、ロビーなど）の利用は可能か。

天気が良ければ庭やテラスでの面会も可能か。

・持ち込み品について

飲食物の持ち込みは可能か、その場合の注意点

・感染症対策

現在の感染症対策

（マスク着用、手指消毒、検温など）



外出

ご家族が来訪され、一緒にホームの外へ出かける外出です。
お買い物、外食、病院受診、一時帰宅など、目的は多岐にわたります。
また、外出時には注意点もございます。

・外出の方法

外出時間

長時間の場合事前に申請が必要な場合もある。

健康状態の確認

服薬

緊急連絡先の確認

外出時の転倒事故

・感染症対策

現在の感染症対策

(マスク着用、手指消毒、検温など)



外泊

外泊は、入居者様のご家族と自宅で過ごしたり、旅行に出かけたりする大切な機会です。

外泊時の注意点を確認しましょう。

・外泊方法

外泊届の提出

外泊期間

お薬の準備

健康状態の確認

お薬手帳、保険証などの持ち物

車いすなどの備品の貸し出し

外泊時の食費の扱いについて

・感染症対策

現在の感染症対策

(マスク着用、手指消毒、検温など)



夕食の時間 18:00～

夕食は食堂でお食事を提供します。

昼食同様に「和食」「洋食」「魚料理」「肉料理」など、選択できる施設もあります。

また、お体の状態にもよりますが夕食時にお酒を召し上がる方もいらっしゃいます。

食事形態や食事制限は朝食、昼食同様対応が可能です。



献立表



今週の献立



6月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	- ごはん - 焼き鮭 - 味噌汁 - ほうれん草のおひたし	- トースト - 目玉焼き - バナナ - ヨーグルト	- おにぎり - だし巻き卵 - 味噌汁	- パン - スクランブルエッグ - ウィンナー - 牛乳	- シリアル - ヨーグルト - フルーツ	- トースト - ベーコン - フルーツ - カフェオレ	- 和風おかゆ - 漬物 - 味噌汁
昼	- 親子丼 - 小松菜とツナの和え物 - 味噌汁	- 冷やし中華 - きゅうりとトマトのサラダ	- 鯖寿司 - 具沢山豚汁 - 漬物	- ナポリタン - グリーンサラダ - スープ	- カレーライス - コーンスローサラダ - オレンジ	- 冷やしうどん - 野菜天ぷら - きゅうり漬け	- サンドイッチ - ポテト - スープ
晩	- サバの味噌煮 - ひじき煮 - ごはん - 豆腐とわかめの味噌汁	- チキンのトマト煮 - バターライス - スープ	- 豚の生姜焼き - キャベツ - ごはん - 味噌汁	- アジフライ - ごはん - キャベツの千切り - 味噌汁	- 肉じゃが - ほうれん草の白和え - ごはん - 味噌汁	- 鶏の照り焼き - ごはん - 味噌汁 - 切干大根煮	- ハンバーグ - ポテトサラダ - ごはん - コンソメスープ

食事形態

- ・ **常食（普通食）**

咀嚼・嚥下機能に問題がない方向け

- ・ **一口大**

食べやすいように一口大にカットした食事

- ・ **きざみ食**

食材を細かく刻んで食べやすくした食事

- ・ **ミキサー食**

食材をミキサーにかけてポタージュ状や液体状にした食事

- ・ **ソフト食**

舌でつぶせるくらいの硬さの食事



1日の終わり 19:00～



・身支度（19:00～）

歯磨き・義歯の洗浄を行った後、日常着からパジャマに着替えて就寝の準備をします。



・就寝（21:00～）

就寝時間は個人の自由のため、それぞれ自由時間として過ごされます。



・見回り

夜間もスタッフが定期的に見回ります。



夜間対応

夜間スタッフの常駐体制と定期的な見回り。

緊急コール時の対応フロー(スタッフ駆けつけ、看護師・医師への連絡)。

提携医療機関との連携体制。

その他の取り組み

曜日や人により1日の生活のスケジュールが変わります。



入浴



訪問マッサージ



訪問薬局



往診



訪問リハビリ



福祉用具レンタル



訪問歯科



訪問理美容



移動スーパー

老人ホームの入浴 10：00～16：00



- ・ **入浴の頻度と時間帯**

週に2～3回、主に10時から16時の間に入浴が提供されます。

- ・ **入浴の種類**

個浴（自立型）と特殊浴槽（介助型）があり、
状態合わせて選べます。



入浴前には健康管理を行ってからの入浴になります。
また、お部屋の掃除やシーツ交換・お洗濯物の回収も
入浴時に行う場合が多いです。
ご面会に行かれる際は入浴時間を確認しましょう。
入浴と重なってしまうとお会いするのにお待ちいただく
可能性があります。

入浴の種類

施設によっては入浴設備も異なります。
お身体に合った入浴設備が完備されているか確認しましょう。



往診・訪問歯科（10：00～）

・往診

月に2回往診医が施設に訪問し、現在服用中の薬の処方や診察、治療を行います。24時間365日オンコール体制が整っており、急な発熱等、通常の診察以外の対応も行っています。往診医には訪問可能エリアが決められており、自宅等で利用していた往診医を継続利用可能かは別途、確認が必要です。

処方された薬については往診医が調剤薬局に処方箋を送り、薬剤師が施設に薬を届けます。

・訪問歯科

歯科医が施設に訪問して診療を行います。治療だけでなく、口腔ケアや入れ歯の調整、嚥下機能の検査等を行うこともあります。



訪問マッサージ・訪問リハビリ（10：00～）

・訪問マッサージ

訪問マッサージはあん摩マッサージ指圧師が施術します。
医療保険の適用となり、1回約400円程で受けることができます。

・訪問リハビリ

リハビリ専門の理学療法士や作業療法士によるサービスです。
施設によっては介護保険が適用にならず、全額自費になる
可能性があります。



訪問理美容（10：00～）

・訪問理美容

事前予約制で理美容師が施設に訪問します。

〈提供サービス〉

- ・カット
- ・カラーリング
- ・パーマ
- ・ひげ剃り・産毛剃り
- ・ネイルカラー
- ・フェイシャルエステ

※提携先によっては行っていないサービスもあります。



調剤薬局（10：00～）

・調剤薬局

調剤薬局から施設へ薬剤を配達しています。

- ・ 往診医から処方箋が発行される。
- ・ 施設から処方箋が薬局に送付される。
- ・ 薬剤師が処方箋に基づいて薬剤を調剤する。
- ・ 調剤した薬剤を施設に直接配達したり、施設に設置された自動配送システムを利用したりする。

施設によっては、薬剤師が施設に出向いて服薬指導を行う場合もあります。

薬剤の保管や管理、一包化など、施設側のニーズに合わせたサービスを提供している薬局もあります。



福祉用具（10：00～）

・福祉用具

介護保険サービスでは、利用者の日常生活をサポートするために「福祉用具」をレンタルすることができます。

ただし、特別養護老人ホームや介護老人保健施設、介護付き有料老人ホームでは、居宅サービスと施設サービスを併用できないルールになっています。

そのため、介護保険を利用した福祉用具レンタルは行えない決まりになっています。上記施設の場合、自費でのレンタル、もしくは購入のどちらかを選択いただきます。

また、介護度によってはレンタルができないものもあります。

車いすや介護用ベッドは要介護2からになります。



移動スーパー（10:00～）

・移動スーパー

移動スーパーは、定期的に車両が施設を訪問し、入居者様が自由に買い物を楽しめるサービスです。

果物やお菓子、パン、お惣菜だけでなく、日用品を取り揃えていることもあります。ネットスーパーや宅配サービスとは異なり、実際に商品を手に取って選ぶことができるため、買い物の楽しみや満足感があります。また、その季節の旬の食材が並ぶことで、日常生活に季節感を取り入れることもできます。



清潔と快適を保つ環境

・清掃、洗濯サービス

居室清掃の頻度と内容（週〇回、ゴミ回収、水回り清掃など）。

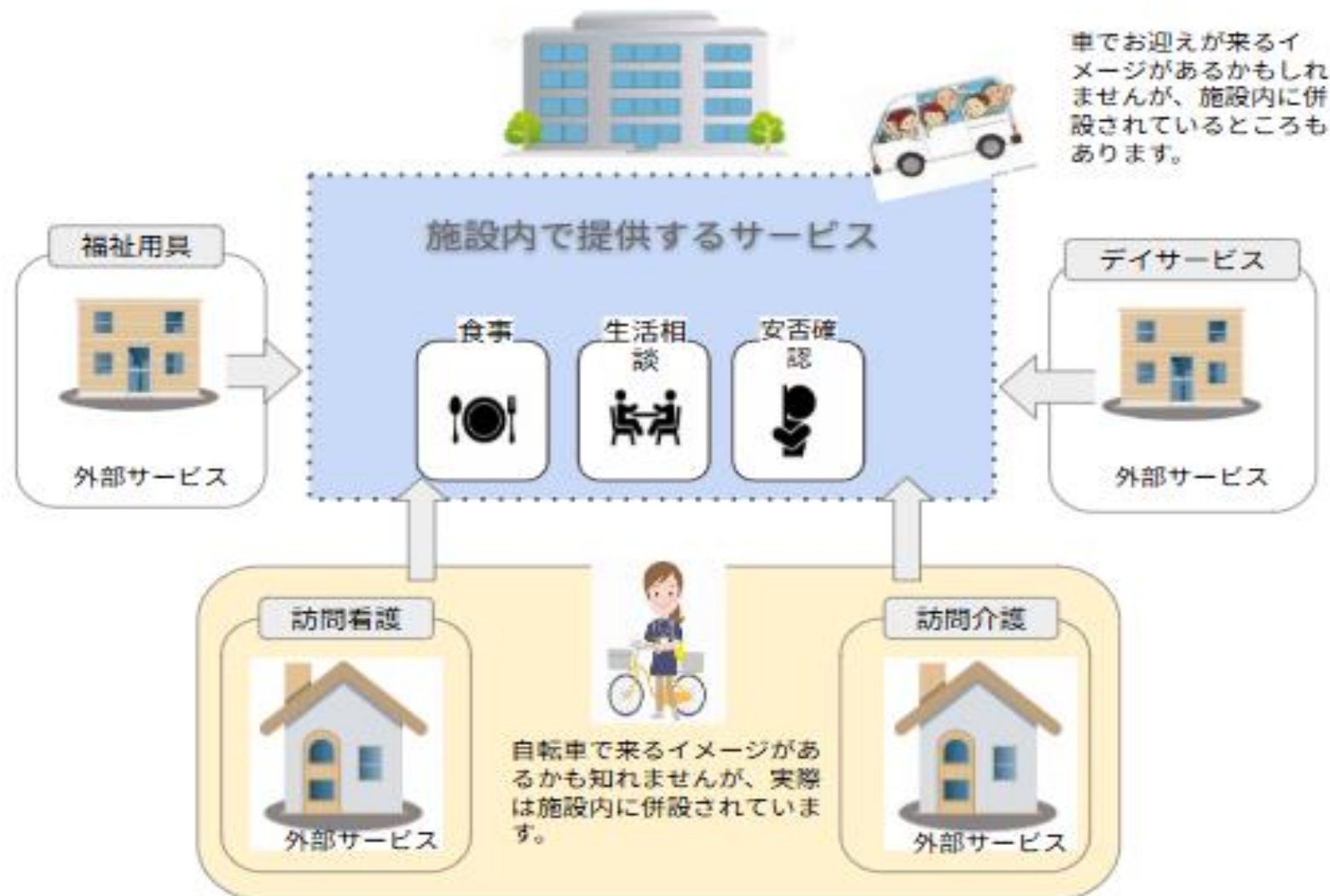
洗濯サービスの利用方法（施設内、外部委託）。

シーツ交換の頻度。

衛生的な環境が健康に繋がる重要性。

住宅型・サービス付き 高齢者向け住宅の1日

住宅型・サ高住とは



住宅型・サ高住の外部サービス

主な外部サービス

・訪問介護

身体介護（食事・入浴介助など）や生活援助（掃除・洗濯など）をヘルパーが居室を訪問して提供します。

・訪問看護

看護師が居室を訪問し、健康チェック、医療処置、服薬管理など医療的なケアを行います。

・訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士が居室を訪問し、身体機能の維持・向上に向けたリハビリテーションを提供します。

・デイサービス（通所介護）

日中に施設へ通い、入浴、食事、レクリエーション、機能訓練などを受けることができます。他者との交流の機会にもなります。

・デイケア（通所リハビリテーション）

日中に医療機関や介護老人保健施設などに通い、医師の指示のもと、専門的なリハビリテーションを受けられます。

・福祉用具レンタル

車いすや介護ベッドなど、身体状況に応じた福祉用具を介護保険の適用を受けてレンタルできます。これらのサービスを組み合わせることで、入居者様は必要なケアを受けながら、自分らしい生活を継続できます。



住宅型・サ高住の1日

・身体介護が中心となる一日（例：介護度の高い方）

安心・安全な日常生活のサポートをします。起床・就寝、食事、入浴、排泄などの介助をヘルパーが居室を訪問して提供します。服薬管理や医療的ケアも看護師が対応し、きめ細やかにサポートします。外部サービスを組み合わせ必要な身体介護は、訪問介護などの外部サービスを必要な分だけ利用します。ご自身のペースで、無理なく過ごせるよう調整します。

・アクティビティや交流が中心となる一日（例：自立度の高い方）

趣味や社会交流を存分に楽しみます。

午前中： 趣味活動（読書、手芸など）、体操、訪問リハビリなどで活動的に過ごします。

午後： 施設主催のレクリエーション、クラブ活動、外出イベントなどで他者と交流。

「生活の場」としてご家族やご友人の訪問、居室での自由な時間など、自分のペースで過ごせます。

・オーダーメイドの暮らしをサポート

ケアマネージャーがご本人のご希望や身体状況を丁寧に把握し、最適なケアプランを作成します。

活動的な毎日も、ゆったりとした毎日も、それぞれの理想の暮らしを安心して送れる環境がここにあります。



特徴的な 老人ホームの1日

アクティビティ強化施設

・身体を動かす活動

運動系では、体操やボールゲームなどで身体機能の維持・向上を図ります。また、お散歩や外出は季節を感じたり、地域との交流を楽しんだりする良い機会になります。

・手先を使う創作活動

手芸、編み物、ビーズ細工、陶芸、書道、絵画など、細かい作業や創造性を活かせる活動は、脳の活性化や達成感に繋がります。

・美容関連

女性に人気のメイクアップ体験、エステ体験、ネイル体験なども提供され、気分転換や自己肯定感の向上に役立ちます。

・外部講師による専門的な活動

華道、茶道、音楽セラピー、アニマルセラピーなど、専門知識を持つ講師を招くことで、より質の高い専門的なアクティビティ体験を提供している施設もあります。

・その他

音楽活動（カラオケや合唱など）はストレス解消や交流を促し、料理レクリエーションは共同作業の楽しさや達成感を味わえる場となります。

これらのアクティビティは、入居者が毎日を楽しく、充実して過ごせるよう、それぞれの興味や身体状況に合わせて工夫されています。



アクティビティ種類

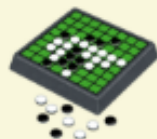
体操、風船バレー、玉入れ、輪投げ、ボウリング、一般情報クイズ、回想法、間違い探し、パズル、将棋・囲碁・オセロ・麻雀、計算ドリル・漢字ドリル、トランプ、折り紙、書道、塗り絵、フラワーアレンジメント・生け花、カラオケ、アニマルセラピー等

より専門性を重視したサークル活動もあります。

老人ホームのレクリエーションは、単なる暇つぶしではなく、入居者様の生活の質を高め、身体的・精神的な健康を維持するための重要なケアの一環として位置づけられています。



行事予定表

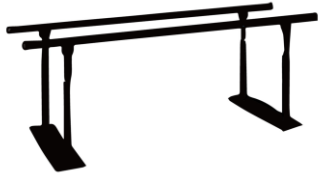


行事予定表



月	火	水	木	金	土	日
			1 体操	2 クイズ	3 輪投げ	4 体操
5 塗り絵	6 ピンゴ	7 麻雀	8 折り紙	9 生け花	10 ドリル	11 アニマルセラピー
12 書道	13 ガーデニング	14 カラオケ	15 体操	16 クイズ	17 輪投げ	18 体操
19 塗り絵	20 ピンゴ	21 麻雀	22 折り紙	23 生け花	24 ドリル	25 アニマルセラピー
26 書道	27 ガーデニング	28 カラオケ	29 体操	30 クイズ	31 輪投げ	

リハビリ強化施設



リハビリに力を入れている施設は日中常に専門のリハビリスタッフが週1回～3回程度、個別でリハビリの提供を行っています。

時間は15分～60分と施設によって異なります。

時間帯としては10時から12時まで、13時から17時までの間で提供になります。

そのほかにも訪問マッサージを利用されている方もいらっしゃいますので、リハビリ強化施設の場合、日によってはお部屋で過ごされる時間が短い場合もあります。



リハビリ職員



・理学療法士

「座る」「立つ」「歩く」といった基本的な動作能力の回復・維持を専門とします。

具体的な内容: 筋力増強訓練、関節可動域訓練、歩行訓練、痛みの緩和を目的とした温熱療法やマッサージなどを行います。また、住宅改修や福祉用具の選定に関するアドバイスも行います。

・作業療法士

食事、入浴、着替え、排泄といった日常生活に必要な応用動作能力の維持・改善を専門とします。また、趣味活動や社会参加の支援も行います。

具体的な内容: 日常生活動作の訓練のほか、手工芸やレクリエーション活動を通じて、認知機能の活性化や精神的な安定を図ります。必要に応じて自助具の選定や制作も行います。

・言語聴覚士

言葉によるコミュニケーションや、食べ物を飲み込む（嚥下）機能のリハビリを専門とします。

具体的な内容: 発話訓練、嚥下訓練、食事姿勢や食形態の調整、ゲームやクイズを通じた認知機能訓練なども行います。



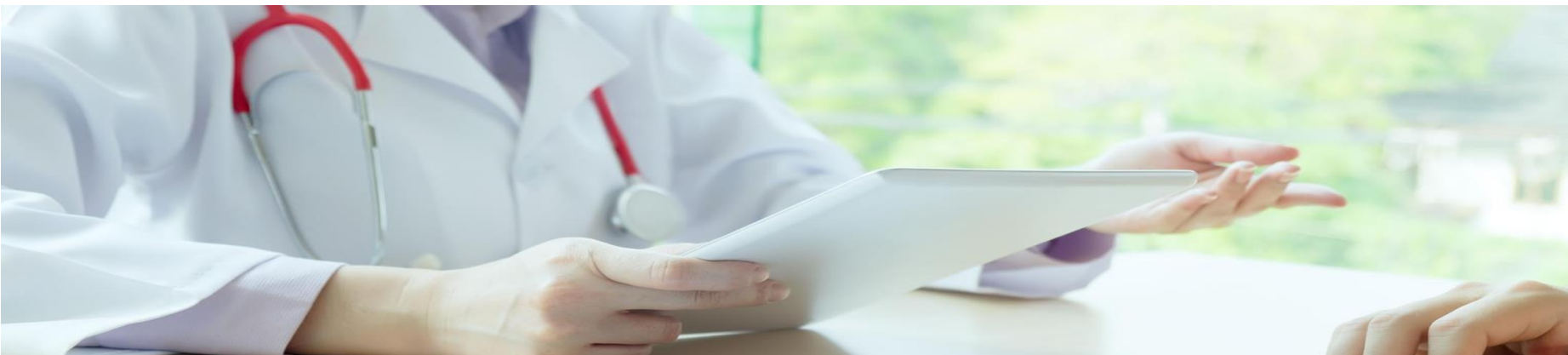
医療強化施設



医療に力を入れている施設は医療行為を必要としている方が多くいらっしゃるため、レクリエーションなどの頻度は少ないです。

内容としては寝たきりの方など重介護者が参加しやすい内容となっております。

また、看護師が24時間常駐しているのはもちろん、クリニックが併設している施設もあります。お食事もお口から召し上がれない方もいらっしゃるため、食堂の雰囲気も少し変わります。



まとめ



老人ホームの1日は施設によって変わります。

どのようなご状態の方が多いか、どのような取り組みをしているのか、確認が必要です。

1番大事なのはどのような1日を過ごしたいのか、過ごしてほしいのか、施設見学の時までにイメージしておくことが重要です。



今後、何かお困りごとがございましたら
お気軽にお問い合わせください

〈事業主体〉 ライフアシスト株式会社

〒150-0002

東京都渋谷区渋谷3-6-2第2矢木ビル3F

ご相談受付窓口（土日祝日も受付）

フリーダイヤル **0120-966-769**

「土木建築厚生会のセミナーを見た」とお伝えください。

〈正規パートナー〉  一般財団法人 土木建築厚生会

〒164-0001

東京都中野区中野2-12-11 フランボワーズガーデン 2F

TEL:03-6327-7777

FAX:03-6327-8888

営業時間：平日／9:00～17:00

担当：落合、笠立



落合



笠立

ご視聴ありがとうございました

介護セミナー

「知っているようで知らない 老人ホームの1日」

一般財団法人 土木建築厚生会

〒164-0001

東京都中野区中野2-12-11

フ란ボワーズガーデン2F

TEL:03-6327-7777 FAX:03-6327-8888

営業時間：平日／9:00～17:00

土木建築厚生会

 検索

