

平成 21 年 4 月吉日

お客様各位

TRY(トライ)倶楽部
管理者
小宮山寿美子

アンケート結果のご報告

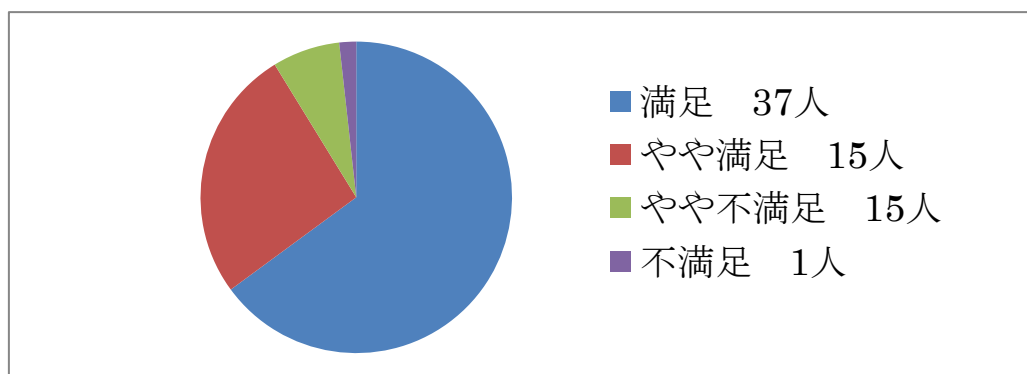
町中に花が咲き、しのぎやすい季節となりました。

日頃より、当事業所をご利用頂きまして誠にありがとうございます。

大変遅くなりましたが、1月から2月にかけて、皆様方にご記入いただきましたアンケート結果につきご報告させていただきます。回収率は約68%、62名の方よりご回答をいただきました。（お客様のご意見の中で、複数回答はひとつにまとめてあります。）ご協力ありがとうございました。

簡単な回答も添えましたのでご参照いただければと思います。皆様方の貴重なご意見を基に、今後ともご期待に添えますよう、職員一同研鑽してまいります。尚、ご不明な点がありましたらご連絡くださいませ。

1.運動内容について



良いと思われる点をご記入ください。

- ・体力や、その日の調子に合わせて頂いておりますので大変喜んでいきます。
- ・他の人と一緒だと頑張れば「あそこまではできる」と思えるので励みになる。
- ・無理のない程度でやれるので良いと思います。
- ・歩くことが大分自信がでてきたようで、毎日散歩に出ています。
- ・マシンの重量を徐々に重く出来る利点がある。
- ・我々の体力を考え指導して下さること。
- ・マシンだけでなく体操もやってくれること。
- ・一度に全てをやらず、少し間をあかすところ。

- ・膝の運動
- ・事前に検温、血圧検査をし、運動後にも計ってくださり慎重でありがたい。
- ・足の筋力がつくところ。
- ・皆様、親切に教えて下さり、とても楽しいです。
- ・号令をかけることで活気がでて良いと思う。
- ・倶楽部で体操をした夜はぐっすりと眠れる。
- ・ストレッチ、ボール運動など実生活でも実行しています。
- ・個人に合わせた運動でトレーニングして下さるところ。

改善が必要と思われる点をご記入ください。

① もう少し長くやってもらいたい。

マシン4機種、各20回行っていますが、東京都老人総合研究所のメニューを基にしています。本来なら、「ややきつい」というくらいの主観の負荷量で行いたところですが、皆様、それぞれ、見た目ではわからない内科的疾患もありますので、休憩もとりながらスローペースで行っています。マシン以外にボールやセラバンド、ストレッチも入ります。その方によっては短いと思われる方もおられると思いますので、個別で申し出ていただければと思います。あくまでも疾患等を把握し無理のできない範囲で行っています。心疾患や人工関節の入っている方で、必要と判断した時には医師に連絡し、確認を取りながら行っています。

② バランス感覚と歩くことが不安なのでそれを少しずつ増やして欲しい。

目標を聞き、それに従い支援したいと思っております。

是非希望をお教えてください。更に個別訓練を取り入れていきたいと思っております。

③ 具合の悪いところを重点的にリハビリしたい。

目標を聞いておりますので、その時にお話してください。

また、スタッフが気づかない時はお声を掛けていただければと思います。

個別プログラムをご利用時に一緒に確認できるように準備する予定です。

④ 一人一人が正確に出来ているかを見て直して下さると正確に出来ていくと思う。

スタッフには、きちんとした姿勢やリズム、呼吸、声掛けがお出来になっているかをきちんとチェックするようには話しております。小宮山もチェックしておりますが、皆様に行き届いてない時があるかもしれません。スタッフにも更に指導していきます。

⑤ マシンがもっと多い方が良いと思う。

①の回答をご参照ください。

また、東京都老人総合研究所の講師に確認しました。回数や重りを増やし過ぎると、筋力アップというよりも疲労の方が残るのではないかとされていました。

ただし、フォーム(姿勢)や呼吸、マシン後の血圧や脈拍が問題なければ3セット(今は2セット)も可能。初回、特に1ヶ月くらいはゆっくりめでやった方がいいとのことでした。当事業所も安全に継続していただくために疾患名や生活動作を見ながら無理なく行っております。マシン負荷量もゆっくりめでその後の症状等を確認しています。回数を増やしたい方は個別でご相談ください。

⑥ 腰を伸ばす機械はないのでしょうか。腰の特別なトレーニングをしてほしい。

腰を伸ばす機械はありません。セラバンドやマットで時々行っています。ご希望時は声を掛けてください。

⑦ 1～4のマシンの中で人によっては、再度チャンスを与えられたい。

2ページ①・⑤の回答をご参照ください。

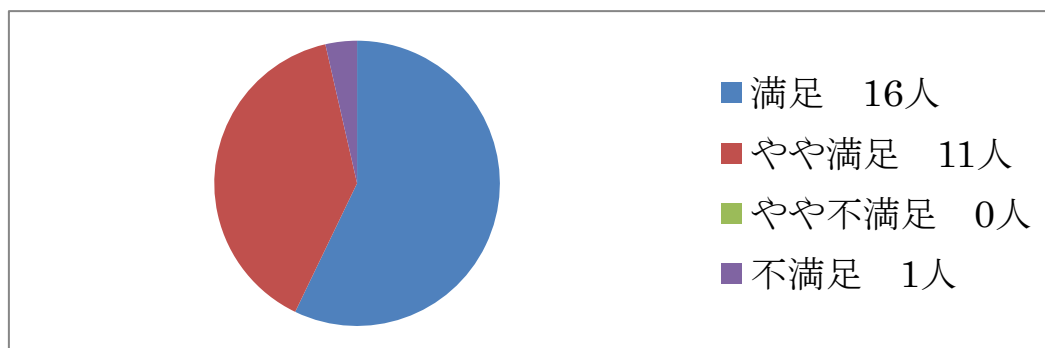
⑧ もっと個人に合った細かいメニューを作してほしい。苦手な運動を増やしたり、動きの癖を直して頂けるとありがたい。

細かいメニューなど通所時に一緒にみれるものをご用意致します。お待ちください。そのメニューを見ながら、苦手な運動もやっていければと思います。

⑨ その日の体調にもよりますがマシンの回数をふやしてもらえるのはどうでしょう。

2ページ①・⑤の回答をご参照ください。

2.お口のトレーニングについて (選択されている方のみ)



良いと思われる点をご記入ください。

- ・大人数で行うトレーニングだからやや満足。
- ・日常使わない、気付かないでいる部分の筋肉など改めて教えていただき、起床前にひとりで出来るのが嬉しいです。
- ・大きな声を出せること。
- ・発音がしっかりすること。
- ・この頃、声が出るようになりました。
- ・舌のトレーニングが良い。
- ・頬の筋肉が丈夫になるかと思います。

改善が必要と思われる点をご記入ください。

- ① 早口言葉などお手本は各自に持たせてやる方がやりやすい。早口言葉なのだから、加減しないで早口に喋るように練習しなければ意味がない。

早口言葉が出来る方とご病気からよく喋れない方がおられます。お出来になられない方には逆にストレスになりますので、ゆっくりの時もあります。お出来になられる方にはやって頂きたいと思います。

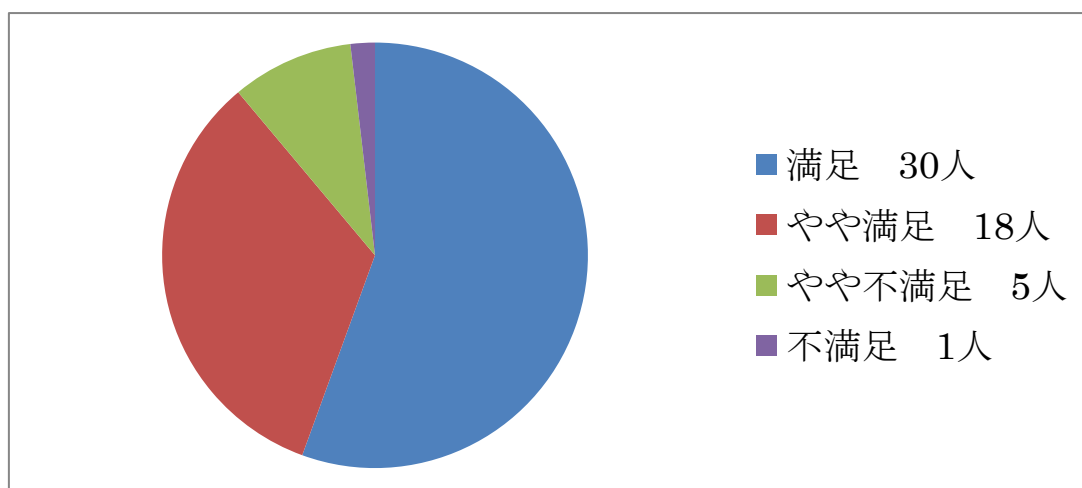
- ② 声を出す運動（練習）をもう少しやりたい。

声を出す練習、音読や歌などももっと取り入れていきたいと思います。

- ③ トレーニングの成果が感じられない。

ご記入なされた方はまだ開始後間もない方ですので、成果を感じられないのかもしれませんが、3 か月毎に評価させていただいていますが、「涎が流れなくなった」「声が出るようになった」「むせなくなった」などの感想が聞かれています。自宅でも習ったことをお続けください。

3.脳トレーニングについて



良いと思われる点をご記入ください。

- ・忘れていたことを思い出す。
- ・いろいろな要望を聞いて頂けるので良いと思います。
- ・字が書けるようになった。
- ・短時間、頭を集中することは良いことだと思います。
- ・いろいろな事柄を試している点が良いと思う。
- ・年をとりましても、たまに緊張するのも良いことだと思います。
- ・ボーっとしないですむこと。
- ・家ではしないため。
- ・普段全く頭を使わず、テレビばかり見ているのでたまには良い。

- ・なかなか頭が働いてくれません。
- ・適当に考える時間を持たせてやらせてくれるので面白く出来る。
- ・脳トレは今までしたことがなかったので少しご指導いただければと思います。
- ・今までわからなかったことがわかってきて興味がわいた。
- ・指の運動。
- ・出題が誰でも出来る問題だから。

改善が必要と思われる点をご記入ください。

① 画一的で変化に乏しい。

現在、漢字や計算、パズル等を行っています。組み立て漢字や文章など私達も変化をつけるように努力しておりますが、また、面白そうなものがありましたらご提案下さい。パソコンやゲーム機も考えてはおりますが、まだ実現には準備があり至っておりません。

② バリエーションを多くしてほしい。

いろいろと探していきたいと思います。

③ 間違い探し、漢字組み立てなど色々あるが、数字を使ってするものが少ない。

これから取り入れたいと思います。

④ あまりやりたくない。

無理強いはしておりませんので、やりたくない時にはお伝えください。

ただ、なかなか一人ではやらないことを通所時だけでもやってみようと思っていたら、更に脳も活性化していくのではないかと思います。

⑤ 脳トレはややむずかしい。もう少し簡単なものもやってみたい。

得意ではないかなと思う時は別のメニューにしているつもりですが、難しい時はおっしゃってください。

⑥ 嫌な方は宿題として家に持ち帰って頂いてはどうか。

嫌な方というよりも自宅でも学習したいという方はお持ち帰りする方もおられます。

⑦ 深く考えるのが面倒。

3時間の中での何分かでするので深く考えることがあっても良いかと思いますが、お嫌な方はお伝えください。

⑧ 漢字を忘れかけているので書くことがやりたい。

行いたいことをお伝えください。参考にさせていただきます。

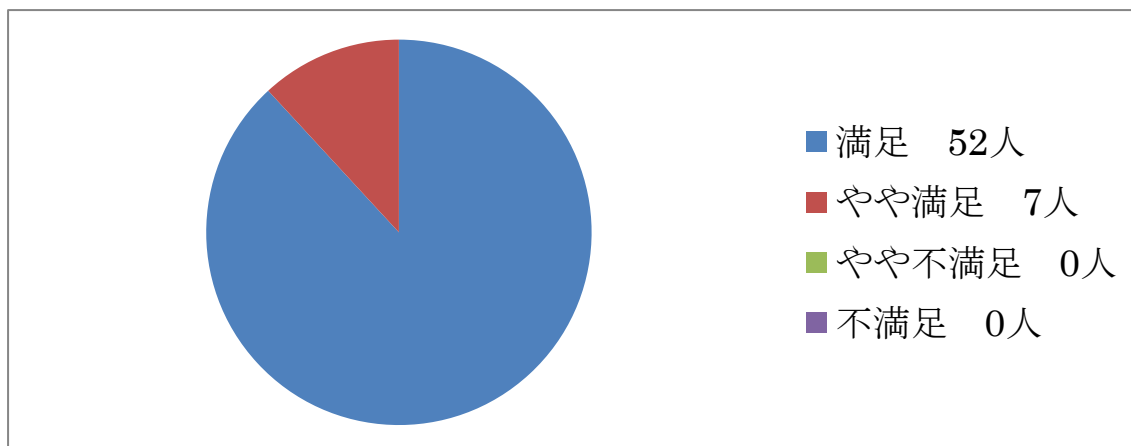
⑨ 易しすぎる。

逆に難しい方もおられます。その方に合ったものをもとるとなかなか難しい時もありますが、いろいろと考えていきたいと思います。

⑩ 何をトレーニングしているか方向性がある方が良い。

脳の血流をよくするメニューや脳の勉強を（話）を取り入れながら行ってゆきたいと思います。

4.スタッフの接遇について



良いと思われる点をご記入ください。

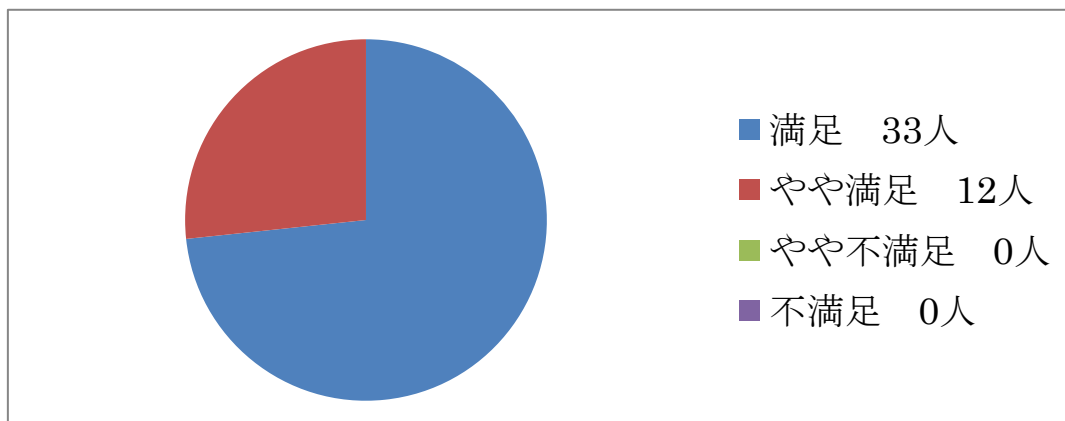
- ・細々と心遣いをしておられることに感謝しております。
- ・まんべんなく全員に声を掛けて下さるので孤立感がない。明るく、優しい。
- ・来るのが楽しみです。
- ・状態をよく把握してくださっていること。
- ・家庭的で親しみやすい。
- ・積極的な接遇に感心します。
- ・いやと思ったら来ません。
- ・体調に合わせてやってもらえるのが有難い。

改善が必要と思われる点をご記入ください。

① 血圧、検温の測り忘れをなくしてほしい。

基本的には気分不良のないところでご参加いただいていると思いますので、検温は必要ないかとも思いますが、血圧は運動開始前には必ず測っております。検温を時間の関係で体操のあとにお願いすることもあり、忘れることもありましたが、忘れることはそれほど多くないと思います。また、体温計はテーブルにありますのでご自分で測って頂いてもよろしいでしょうか？介護予防を重視したデイサービスですので、できるだけご自分たちで行って頂ければと思います。血圧計もご自分たちでも測れるようにもう1台追加しようと思っております。その場合も、値は看護師がチェック致します。

5.運転について



良いと思われる点をご記入ください。

- ・滑らかなので安心していただける。
- ・乗り降りに対して優しく接して頂いております。
- ・時間が正確で対応が丁寧。
- ・事前にお電話をくださること。

急な欠席の連絡が入ったり、交通事情、お客様の準備が間に合わずご自宅前での待機などが、その後の送迎時間に食い込む、または早くなることもあります。現在、送迎時間が15分以上ずれると電話をしておりますが、予定送迎時間から1時間は変動もあることをご了承ください。これからは、予定時間から30分以上の変更がある場合に連絡させていただきます。30分は余裕を持ってご準備いただくと大変助かります。なるべく、時間の変動が少なく済むよう、運転管理にも神経を使っております。ご了承、ご協力をお願いいたします。

- ・安全運転を常に心がけて下さるところ。
- ・送迎で大助かりです。

改善が必要と思われる点をご記入ください。

- ① 乗車するときにシートが丸まってしまうので、ゴムシートでない方が乗りやすい。

シートが合わないものを購入してしまい、黒のシートを追加で敷きました。検討させていただきます。

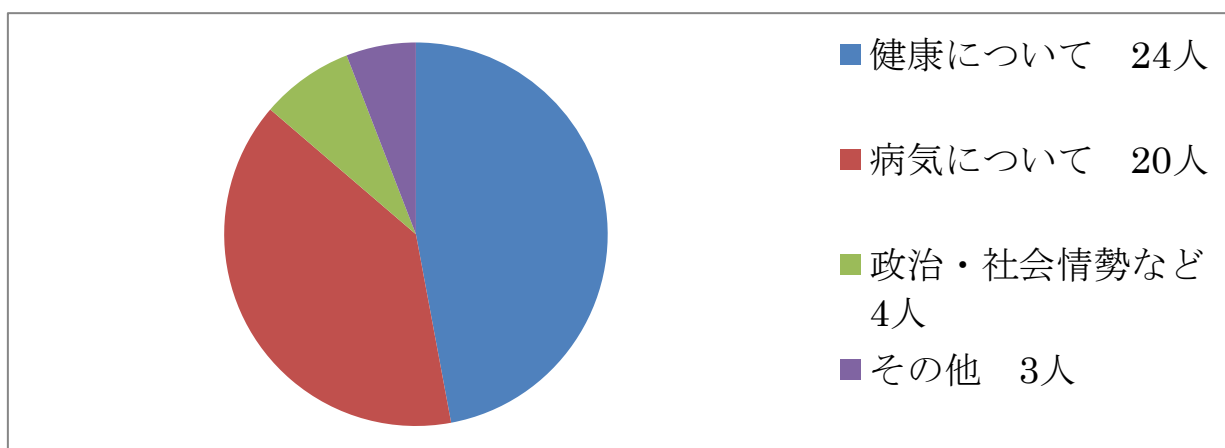
- ② 送りの時に外で待っている時間が短いように車をまわしてほしい。

運転者が車を動かして行ってからそろそろという時に下へ降りていただいておりますが、工事中や渋滞などで、いつもよりも車の到着が遅い時も何回かありました。暑い時や寒い時は辛いと思いますので、スタッフが車が着いたのを確認に行き、皆様に降りていただくようにしています。

6.3 時間のご利用時、取り入れてほしい内容があればご記入ください。

- ① もう少しマシンを利用できるようにしてほしい。
2 ページ⑤をご参照ください。
- ② バランス運動。自分ではなかなか出来ないし、専門的にご指導いただきたい。
行っている時もあります。今日はこれを行いたいというものをお伝えください
- ③ 膝の体操。
実施している時もあります。ご希望時はお伝えください。
- ④ 上体の部分、肩とか脇の部分も運動するようなことがあると、上体も柔らかくなると思う。
セラバンドや手拭いなどで上半身の運動も行っていますが、11 クラスありますので、あまり実行していないクラスに当たってる方もおられるかもしれません。当日の希望をお伝えください。
- ⑤ ぼんやりしていても良い時間。
車の 2 便の方は待ち時間で、リラクゼーション呼吸をやり、ゆったりする時もあります。脳トレなど行いたくない時はお伝えください。
ぼんやりされているとスタッフはつまらなくされているのではないかと、声を掛けたり課題を出したりしています。何もしたくない時はお伝えください。

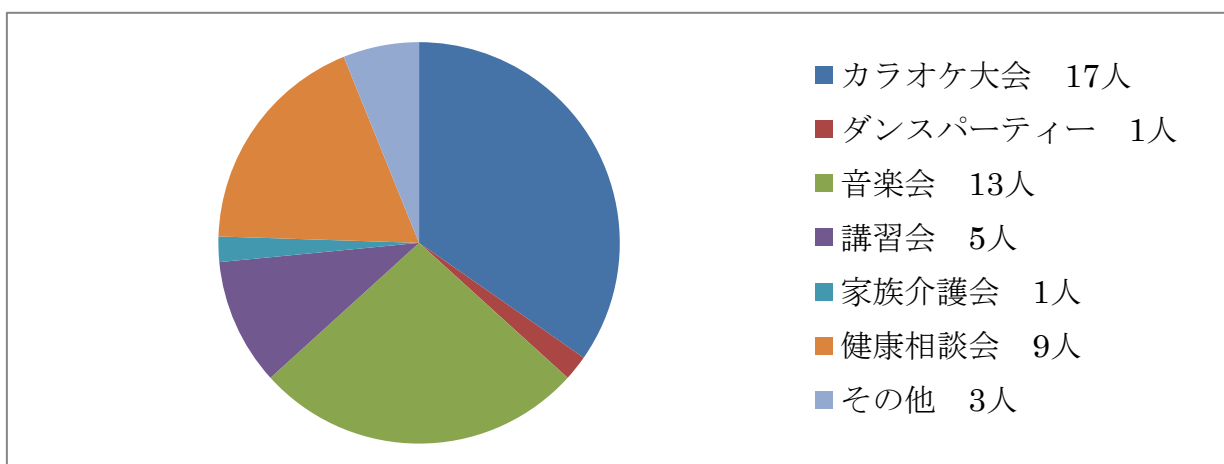
7.職員が役に立つ話などを順番で行いますが、ご希望の内容があれば以下に○をつけてください。



病気については、膝痛 6 人・腰痛 4 人・糖尿病 2 人・メタボリックシンドローム 2 人
その他については、世間話・衛生についてなど。

3 時間の中で、役に立つ話をこれからもたくさん取り入れていき、皆様にいつまでもお元気でいていただきたいと思います。

8.半年に一回等のイベントを開催するとしたら、どのような内容のものを希望されますか。



楽しんで頂けるようなイベントができればと思っております。

9.その他ご意見がありましたらご記入ください。

① 昔の日本の歌とか、童謡など歌うことができれば楽しいと思う。

カラオケも入れました。童謡なども歌えるようにしたいと思います。

お嫌な方もいらっしゃるのので、その時間をご利用の方の雰囲気ですったり、やらなかったりを決めていることもあります。

② あやとり、折り紙は全然経験がないので辛い。

辛いものは無理にやらなくてもいいですので、おっしゃってください。

③ コミュニケーションをとるために、席を固定せず、入れ替えて話をする機会を多くしたらよいと思う。

私達も考えておりましたが、他の皆様とも会話がはずむように、席を変えていきたいと思えます。ただ、中には席が変わることに消極的な方もいらっしゃいます。

最近、時々変えさせてもらっていることもありますが、毎回変わるより、数ヶ月に1回のペースでやらせていただこうかと思えます。現在も、動きに制限のある方は手前側がいいか、又、1テーブルに男性3名は窮屈ではないか、会話の苦手な方ばかりを一緒にしないように・・・など、いろいろと配慮しているつもりではあります。また、欠席の方があった場合の急な変更につきましてはご了承くださいませ。

④ 楽しいことができるのであれば何でも結構です。

スタッフ一同楽しく役に立つ時間を提供させていただけるよう頑張ります。

⑤ もう少し時間が短い方が自分には望ましい。

TRY(トライ)倶楽部は基本的に3時間で東京都に提出してありますので、ご了承ください。(支援Ⅰ・Ⅱの方は短めで大丈夫なこともあります)

- ⑥ 脳トレなどをやったあとに、出来栄を評して成績に関係なくても出来具合がその時にわかるほうがやりがいがある。やらせっぱなしではつまらない。

やっているつもりではありますが・・・。また、お声をお掛けください。

- ⑦ ここにきていると楽しい。
⑧ 時には気分転換のために、外出の機会がほしい。

基本的には東京都に届け出ている場所でのサービスの提供になります。ただし、事前に外出をケアマネに計画としてあげてもらえてれば問題ないとの東京都の回答がありますので、ケアマネとも相談しながらいきたいと思えます。

ただ、外出となると事故の危険性も多くなりますし、スタッフの人数が必要ですので、お客様全員一度には出来ないと思えますので、現状では簡単には出来ないと思えます。イベント的に綿密な計画をしてからになると思えます。

- ⑨ 寒がりなので室温をもう少し高くしてほしい。

暑がりの方もおられますので、寒がりの方は余分に羽織るものなどをお持ちいただければ調整できるかと思えます。

- ⑩ 機会があればその人に合った注意があればして頂きたい。

気になったことはご本人様やご家族にもご連絡しておりますが、また、問い合わせたいことなどあればお話してください。

- ⑪ イベントをたくさん開催してほしい。多くの方と交流をもちたいです。

外出でのイベントは、10 ページ⑧の回答をご参照ください。

年に1~2回はイベント(事業所内でも)を行いたいと思っておりますが、準備等も含め、簡単にはできませんのでお待ちください。

- ⑫ 職員全員が参加者に気を使っていることが、利用者にとって楽しいことである。

皆様方のお陰で、開所後1年半が経ちました。

今回、初めてのアンケートを実施いたしました。全体にいい評価をいただきとても嬉しく思っております。

これからも相談や気になる事などありましたら、お気軽に声をかけていただきたく思えます。

これからも皆様方が主体となり、楽しく過ごしていただく空間として、このTRY(トライ)倶楽部をご利用いただければと思っております。

ご協力、ありがとうございました。