

令和 7 年 9 月 30 日

地域密着型サービス 運営推進会議 報告書

事業所名称…ココ・リハ乃木

サービス種類…地域密着型通所介護

会議開催日…令和 7 年 9 月 29 日

開催場所…ココ・リハ乃木

出席者

事業所	1 人	利用者	1 人
利用者家族	人	地域代表者	1 人
松江市職員	1 人	包括支援センター	人
知見を有する者	人	その他 ()	人

議事

活動状況報告

○定員

- ・月～金 AM18 名 PM18 名
- ・土（緩和型サービス） AM10 名 PM10 名

○サービス内容

- ・レッドコード（座位・立位） ・HUR（マシントレーニング） ・個別機能訓練
- ・あいうべ体操（口腔体操） ・リハヨガ（ヨガの要素を取り入れた準備運動）
- ・ホットパック（温熱療法） ・フットマッサージ ・自主訓練
- ・脳トレ（ナンプレ・クロスワード等） ・送迎

○介護度

事業対象者 16 名 要支援 1 42 名 要支援 2 36 名

要介護 1 25 名 要介護 2 13 名 要介護 3 6 名 要介護 4 2 名 要介護 5 0 名

○地域別

古志原公民館区 26 名 雑賀公民館区 24 名 朝日公民館区 1 名

大庭公民館区 9 名 忌部公民館区 3 名 玉湯公民館区 4 名

津田公民館区 16 名 竹矢公民館区 8 名 乃木公民館区 30 名

東出雲公民館区 6 名 八雲公民館区 3 名 橋北 6 名 市外 4 名

○サービス内容（レッドコード）について

- ・レッドコードとは

ノルウェーで開発さ、世界各国でリハビリやフィットネスエクササイズとして行われているストレッチや筋力増強に効果的な運動療法です。天井から吊るされたロープを持っ

て行うため体の負荷を少なくし、神経や筋肉の働きを改善させ身体機能の向上、柔軟性の向上を目指します。

・効果

- ・首、肩こりの軽減 ・肩、腰、膝などの関節の痛みの軽減
- ・脳卒中、脳性麻痺などによる筋肉の緊張をほぐし、関節の柔軟性の向上
- ・バランス機能向上による日常生活動作の改善、転倒予防
- ・循環機能の改善、筋力増加 ・基礎代謝の向上による生活習慣病の予防
- ・姿勢の改善 ・認知機能の改善

・こんな方におすすめ

- ・筋力、体力の低下 ・腰痛、円背 ・変形性膝関節症 ・軽度のヘルニア
- ・脳血管疾患 ・糖尿病 ・パーキンソン病 ・認知症

意見交換

○民生委員の方による地域の現状をお話し頂き意見交換。

民生) 古志原地区では 23 名の民生委員が一人あたり 15 名の方を担当し、3 か月に 1 回程度自宅訪問し、相談に乗っている。独居、高齢者世帯、身寄りのない方など年々増加傾向にあることが心配。

デイ) 上記のような方に介護サービスを使って、少しでも安心して暮らせるよう支援していかないといけないと思います。また、各地域の民生委員との関わりも深めていければと思います。

市職員) 松江市では介護予防に積極的に取り組んでいます。要介護状態にならないよう支援していく必要があると思います。

次回 R8 年 2 月か 3 月に開催予定

※事業所確認欄

☐ 活動報告についての評価を受けることができたか。	☐
☐ 要望・助言等受ける機会を設けたか。	☐