

高次脳機能障害に特化した

**デイサービス夢子**主催による  
**リハ・スポーツ教室**の記録

一般社団法人輝水会  
研究理事 小川 彰

# デイサービス夢子

(地域密着型通所介護)

設立

2011年

総利用人数

43人

対象者

高次脳機能障害があり、在宅で生活している方  
介護保険対象者(要介護1~5)

## 大切にしていること

× 訓練

○ 楽しい、感動、非日常、やったことがある事

# 障害のある人が、 自分の想像以上にできるを増やす 仲間と出会い、社会参加する

楽しくできるリハ・スポーツの提案と機会づくりを行っています。

## リハ・スポーツ教室

水泳・卓球・ポッチャを各回90分、毎週1回・全10回にわたり体験します



- 対象者 | 神経障害・脳卒中・怪我の後遺症などによる機能障害・麻痺・疼痛のある方々
- 活動場所 | 世田谷区立総合福祉センター（活動中、今後場所は変更あり）
- 参加費 | 500円/1回（お通しでの申し込み、お預りとおさせいただきます）
- 持ち物 | 運動着（動きやすい服装）| 飲み水（袋）| 椅子利用の方には、プール利用の水着・水筒、飲み水、飲み水

### 企画：輝水会メンバー

輝水会は障害当事者・運動指導者・医療従事者等支援者で構成されています



代表理事  
手塚由美  
健康運動指導士



常務理事  
三橋亮治  
法務博士  
障害当事者



理事  
木村実麻  
健康運動指導士

## 参加者の笑顔、家族の喜び

どちらがしてあげる、してもらおうという関係から  
スポーツを一緒に楽しむ仲間



### 80歳代

#### 参加者ご本人と奥さまのご感想 手術の影響による四肢体幹機能障害

障害を持ってからスポーツするのは初めてだったが、人とゲームができて、リハビリよりも楽しい体験だった。最初は車椅子に座って卓球をしていたが、最後には立ってラケットを振ることができるようになった。お風呂に入る時の立ち上がりが楽になった。スポーツは笑顔でできるので、ありがたい。

### 30歳代



## 昨年度の東京 ホームタウン プロジェクト

# 「1 Day チャレンジ」

### 協力医師の声



三軒茶屋リハビリテーションクリニック院長  
日本脳損傷者ケアリング・コミュニティ学会 理事長

障害があると、本人も家族もスポーツなどできないと思う人がほとんどです。ところが、スポーツはその人に合わせた道具の工夫、ルールづくりおよび集団の力により楽しむことが出来ます。実際に体験すると、自信がわき日常生活に意欲的になります。見学に行き、参加してみてください。



### 一般社団法人 輝水会

〒158-0083 東京都世田谷区庚辰八丁目30番10号

TEL:03-6809-8665 FAX:03-3702-0821

(不在の場合は留守電にご連絡先のメッセージをお願い致します)

連携協定：公益財団法人 世田谷保健センター 新たな障害者の健康づくりプログラムの推進に係る障害者のリハビリテーション・スポーツプログラムの普及・推進に関する連携協定（平成29年8月1日）



### 一般社団法人 輝水会

〒158-0083 東京都世田谷区庚辰八丁目30番10号

TEL:03-6809-8665 FAX:03-3702-0821

(不在の場合は留守電にご連絡先のメッセージをお願い致します)

連携協定：公益財団法人 世田谷保健センター 新たな障害者の健康づくりプログラムの推進に係る障害者のリハビリテーション・スポーツプログラムの普及・推進に関する連携協定（平成29年8月1日）

# リハ・スポーツ教室で行う種目



ボッチャ

四肢重度機能障害者のために考案されたパラリンピックの正式種目

ジャックボール(白いボール)に赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げ(転がし)いかに近づけるかを競う

勝敗の判定は皆で行う



卓球

対象者の身体状況に合わせてルールや方法を工夫

卓球台の数が足りないので会議室の机を並べて代用

ネットのない「転がし卓球」からゆっくりの球から速い球へ上達に合わせて難易度を上げる



水中運動

入水方法は参加者に合わせてリフトやスロープを使用

スタッフはマンツーマンで指導

恐怖感を抱かずに水に入る顔をつけずに浮かぶ(介助で)リラクゼーション  
水中での立位動作

泳ぎたい人はサポート



# 1回の流れ

15分 体調チェック  
物品準備  
準備体操

60分 スポーツ体験

15分 整理体操  
体調チェック  
片づけ  
グループディスカッション



画像の掲載はすべて、ご本人の了承を得ています

# 参加状況

参加者 番号	教室 参加回数	種目 体験回数													
			第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回			
1	10	ボッチャ 卓球 プール	7 3 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ
2	5	ボッチャ 卓球 プール	2 0 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ
3	9	ボッチャ 卓球 プール	6 3 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ
4	9	ボッチャ 卓球 プール	6 3 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ
5	6	ボッチャ 卓球 プール	4 0 2	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ
6	5	ボッチャ 卓球 プール	4 2 1	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ
7	4	ボッチャ 卓球 プール	4 1 0	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球			プール	プール	プール	ボッチャ

# 各種目 体験回数と自信

教室 参加 回数	体験 回数	ボッチャ		卓球		プール 水中運動		水泳	
		種目の自信 【ボッチャ】		種目の自信 【卓球】		種目の自信 【水中運動】		種目の自信 【水泳】	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	10	7	2	3	3	2	3	2	3
2	5	2	2	2	0	2	2	3	4
3	9	6	3	3	3	2	3	3	3
4	9	6	2	4	3	2	4	3	1
5	6	4	3	3	0	2	3	2	3
6	5	4	1	1	2	3	2	1	3
7	4	4	2	2	1	3	3	0	3

- 1 まったく自信がない
- 2 あまり自信がない
- 3 まあ自信がある
- 4 大変自信がある

# 参加・体験回数と動作の自信

教室 参加 回数	体験回数	動作の自信																									
		合計		入浴		戸棚 タンス		食事の 準備		外を歩く		布団の 出入り		電話		座る立つ服の着脱		そうじ		買い物							
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post						
1	10	7	3	3	25	25	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	
2	5	2	0	3	33	34	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
3	9	6	3	3	31	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
4	9	6	3	3	16	17	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	
5	6	4	0	2	30	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	5	4	2	1	26	28	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	
7	4	4	1	0	35	39	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4

- 1 まったく自信がない
- 2 あまり自信がない
- 3 まあ自信がある
- 4 大変自信がある



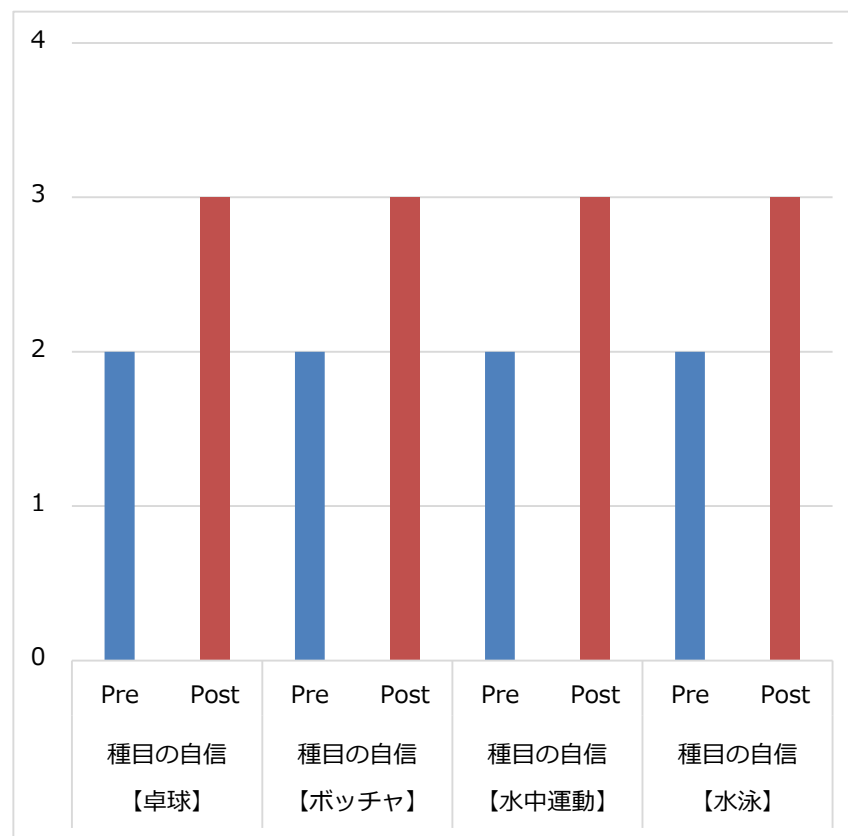


# ボッチャ

## 体験時の様子

- 第1回 笑顔で参加
- 第2回 投球結果をみて「ダメだ」と悔しそうな発言
- 第3回 「難しいな」と悔しそうな発言
- 第4回 ボール拾いも自らおこなう
- 第5回 投球の際にしっかり狙いを定めて投げる事が出来ていた。力が出にくい様子も見られた。
- 第6回 練習時から、白い球をめがけ投球していた。球を拾いに行く事が習慣になり、試合に際しても終わるとご自分から球を取りに行く事が出来ていた。笑顔が多く見られた。

## 種目の自信



- 1 まったく自信がない      2 あまり自信がない  
3 まあ自信がある          4 大変自信がある

# 卓球

## 体験時の様子

第4回

ラリーが上手くいかない時は「ダメだなー」と言いながら身体を動かしていた。

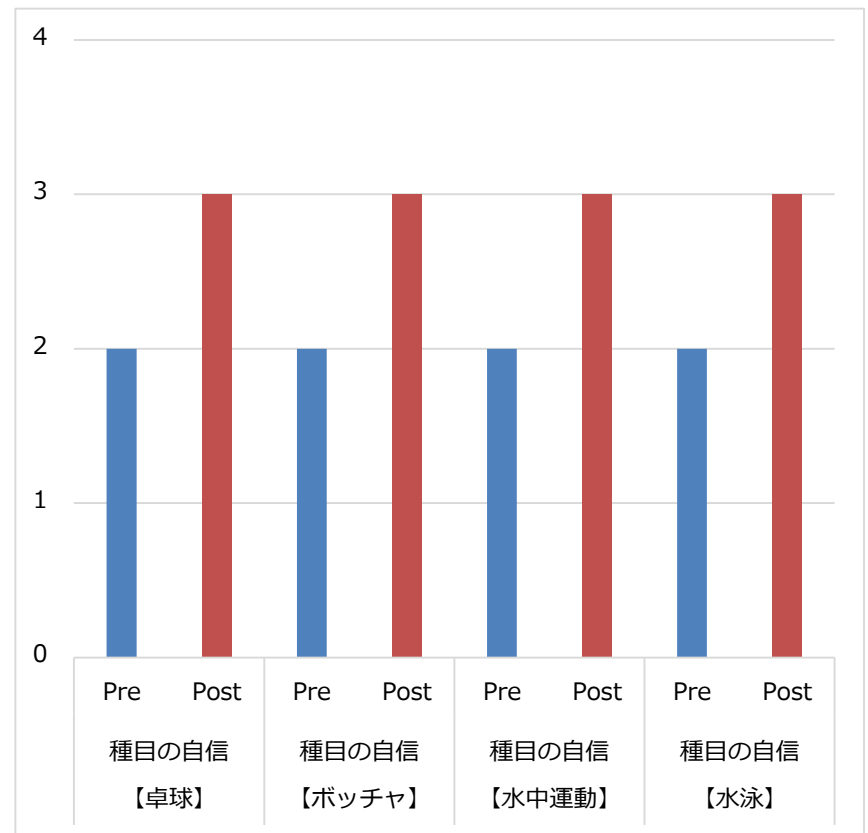
第5回

転がし卓球をしばらくおこなった後、「疲れた」と言い休む。  
その後、講師と転がし卓球を行う。球を見て良く打つ事が出来ていた。ご自分でも「良く打てていた」と実感されていた。

第6回

初めはテーブルを使用した転がし卓球をおこなう。休憩の後、卓球台でバウンドした卓球をおこなった。

## 種目の自信



- 1 まったく自信がない      2 あまり自信がない  
3 まあ自信がある          4 大変自信がある

# プール

## 体験時の様子

第7回

水には慣れていてすぐに入ることができる。  
3m泳ぐとバランスを崩す、失行の為に泳ぎ方もぎこちない、などがあり立ち上がりの援助が必要。  
何回か泳いでおり楽しんでいました。

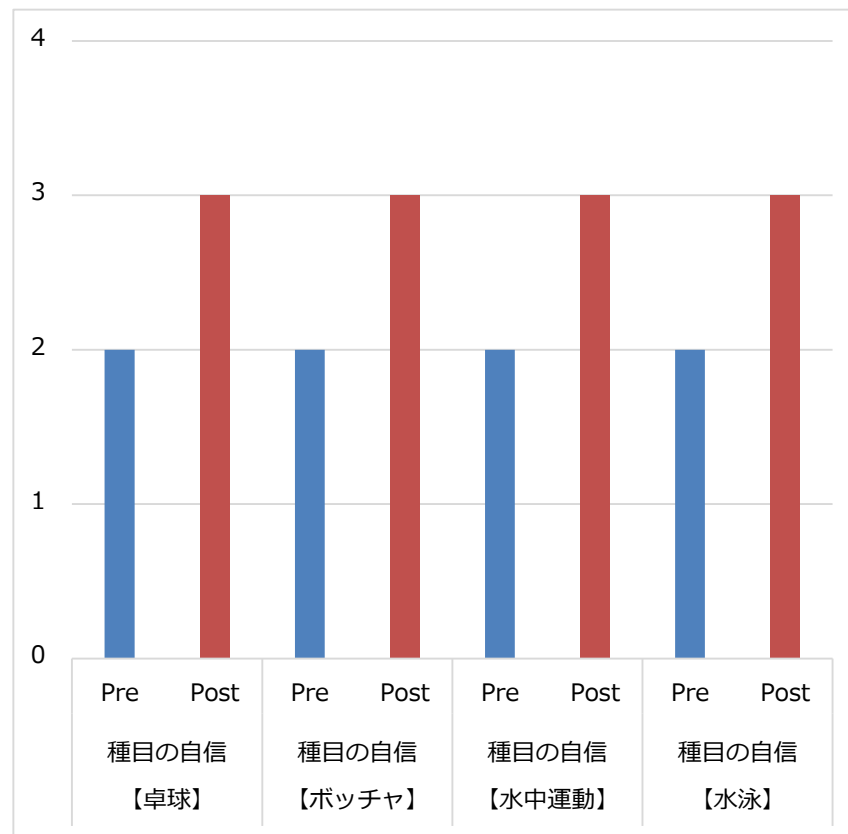
第8回

リラックスしたり、泳いだりいつもよりスムーズな様子。前回の危なげな様子は見られなかった。

第9回

平泳ぎは自分で泳ぎ、立ち上がれるようになった。25mを2回、最後にはクロールにチャレンジした。  
お孫さん2人が一緒にプールで泳いでおり、奥様と娘さんも見学されていた。

## 種目の自信



- 1 まったく自信がない      2 あまり自信がない  
3 まあ自信がある          4 大変自信がある

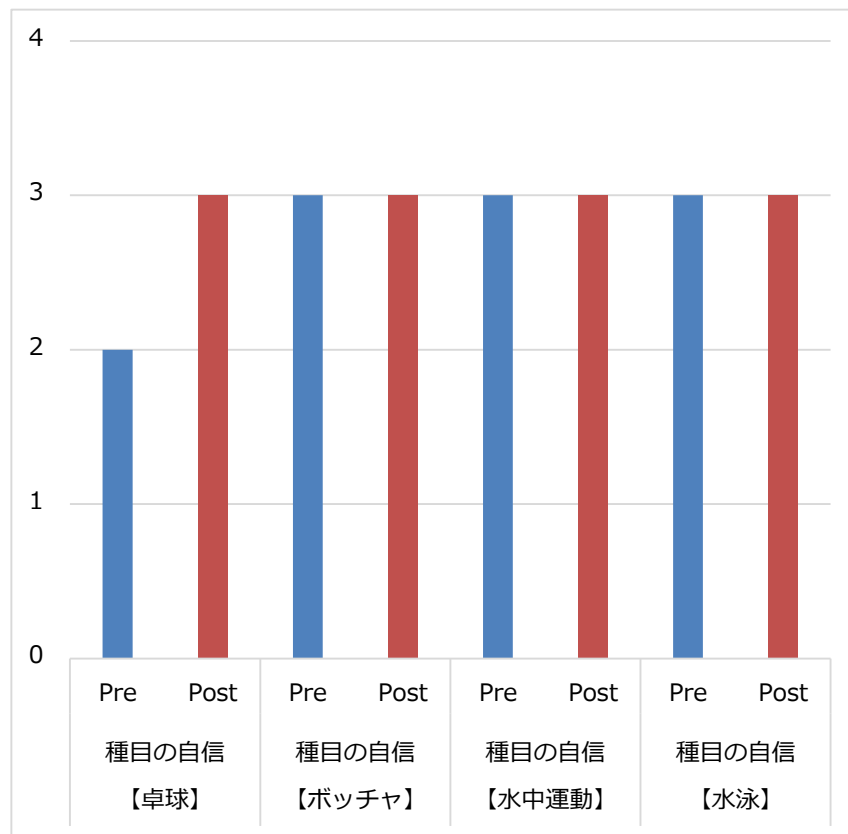
参加者 番号	教室 参加回数	種目 体験回数												
			第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回		
1	10	ボッチャ 卓球 プール	7 3 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ
2	5	ボッチャ 卓球 プール	2 0 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ
3	9	ボッチャ 卓球 プール	6 3 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ
4	9	ボッチャ 卓球 プール	6 3 3	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ
5	6	ボッチャ 卓球 プール	4 0 2	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ
6	5	ボッチャ 卓球 プール	4 2 1	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ
7	4	ボッチャ 卓球 プール	4 1 0	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球	ボッチャ 卓球		プール	プール	プール	ボッチャ

# ボッチャ

## 体験時の様子

- 第2回 試合では、作戦を練りながらおこなっていた。  
「以前と違い、病後は作戦を練るのに時間が掛かる」と話す。  
チーム戦では味方や相手の投球や結果にもしっかり関心を持ち参加していた。
- 第4回 家でボッチャの投げ方を練習してきたとの事。投げ方を変えながらゲームをおこなった。
- 第5回 作戦を立て、狙いを定めて投球する事が出来ていた。ルールもしっかり把握しながらおこなっていた。
- 第6回 試合の流れに合わせて作戦を練り、投球していた。

## 種目の自信



- 1 まったく自信がない      2 あまり自信がない  
3 まあ自信がある          4 大変自信がある



# 卓球

## 体験時の様子

第4回

姿勢が安定し、指導者と上手に転がし卓球でラリーが出来た。

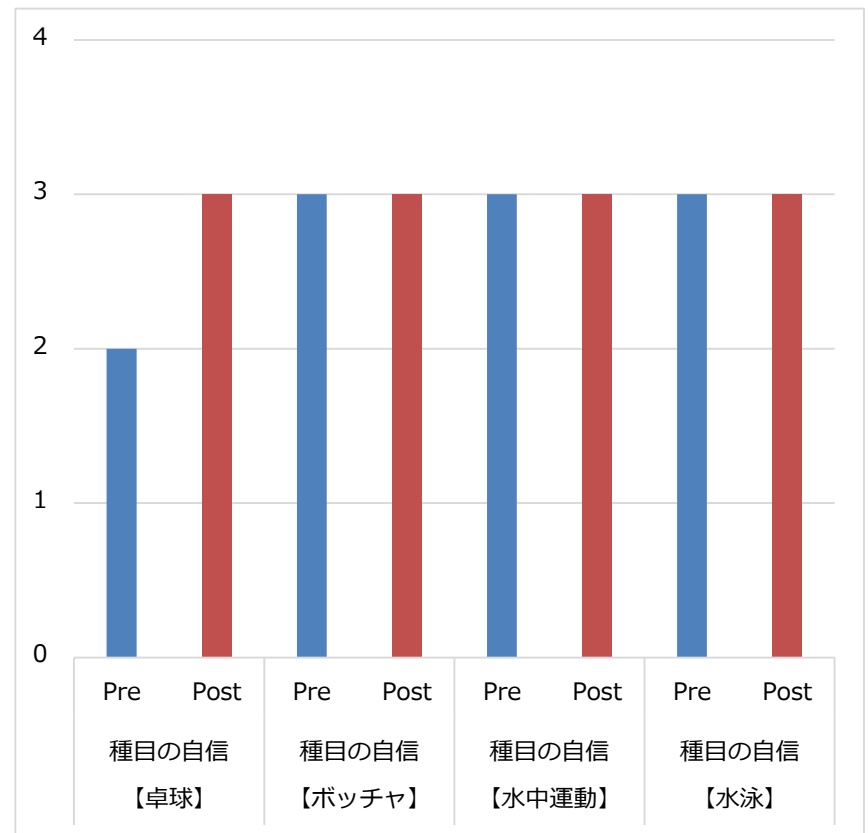
第5回

最初に◇◇さんと転がし卓球をおこなった後、講師とおこなった。バウンドする投球もラリーが続いていた。休憩を取りながら◇◇さんと講師の卓球を見て「持ち方が違うね」等、所々感想やアドバイスを述べていた。

第6回

卓球経験のある見学者の女性と卓球台を使用しラリーをおこなった。ルールなどを聞きながらおこなっていた。見えにくい左側の球は取りにくい様子だったが、15分ほど集中してラリーをおこなっていた。

## 種目の自信



- 1 まったく自信がない      2 あまり自信がない  
3 まあ自信がある          4 大変自信がある

# プール

## 体験時の様子

第7回

途中で眼が痛くなり、プールから出て休んでいた。

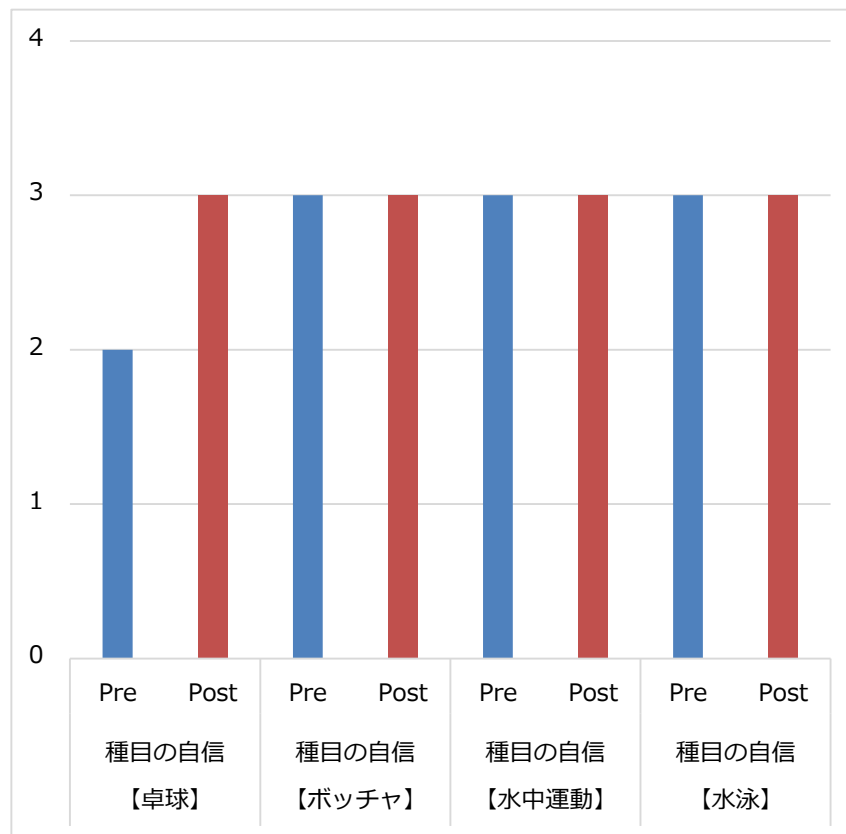
第8回

すべてのプログラムをおこなう事が出来た。浮き身では緊張気味だったが、最後は一人で平泳ぎができた。歩行も大股で安定していた。

第9回

すべてのプログラムをおこなう事が出来た。誰かが手伝うより本人一人で泳いだ方が上手に泳げる。平泳ぎは自分で25mを1.5回泳いだ。

## 種目の自信

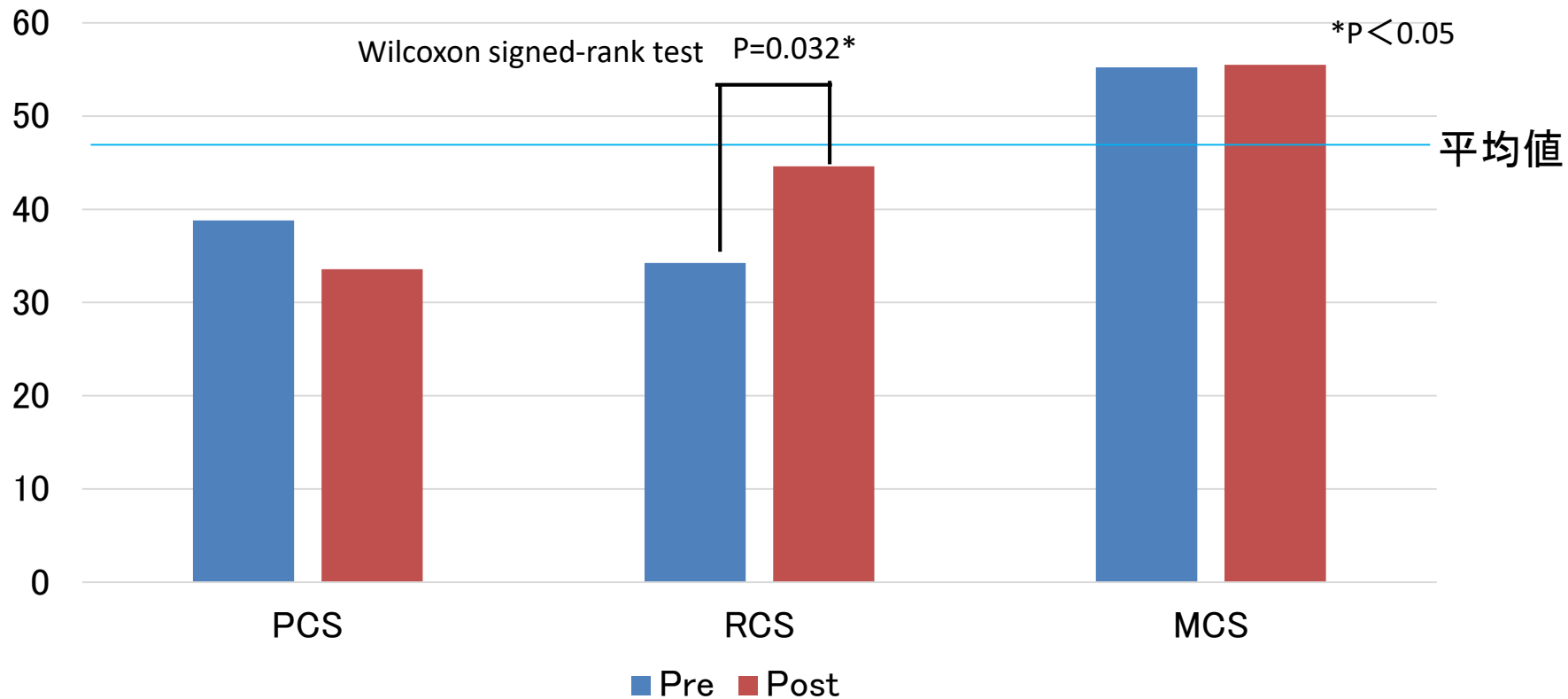


# リハ・スポーツ教室参加者の感想

もっと上達したい	16
楽しかった	15
心身によい効果があった	8
もっとたくさんやりたい	6
うまくできた	4
自信がついた	2
疲れた	2

# 「リハ・スポーツ」前後の SF-36の変化(サマリースコア:偏差得点)

Summary Score (3 Component) N=13



Summary Score : サマリースコア Pre:初回 Post:最終回

PCS : 身体的健康度 RCS : **役割/社会的健康度** MCS : 精神的健康度

# リハ・スポーツ 体験してみませんか

- 参加を希望される方
- 参加者をご紹介くださる方
- 開催場所の提供して下さる方
- スタッフとしてかかわっていただけるボランティアの方