



ショッピングリハビリで人・街を元気に

～新たな生活支援・リハビリプロジェクト～



光プロジェクト株式会社
代表取締役：杉村卓哉
(作業療法士)



高齢者を光齢者に

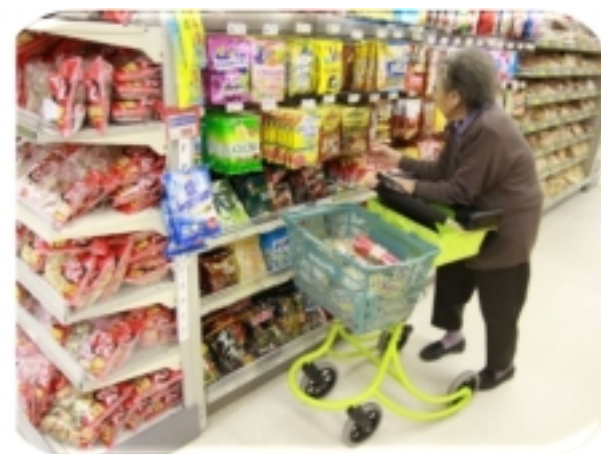


光プロジェクト株式会社

光プロジェクト株式会社は、高齢者が活動できる環境を創造し、光齢者が豊かに過ごせる地域社会を作業療法士の視点でプロデュースしていきます。



ショッピングリハビリ®で高齢者を光齢者に



ショッピングセンターを
新たなリハビリの
場にしませんか？





ショッピングセンターは 施設に入所する高齢者 にとってのディズニーランド

施設でのリハビリ



一生懸命

忍耐

閉鎖空間

ショッピングリハビリ



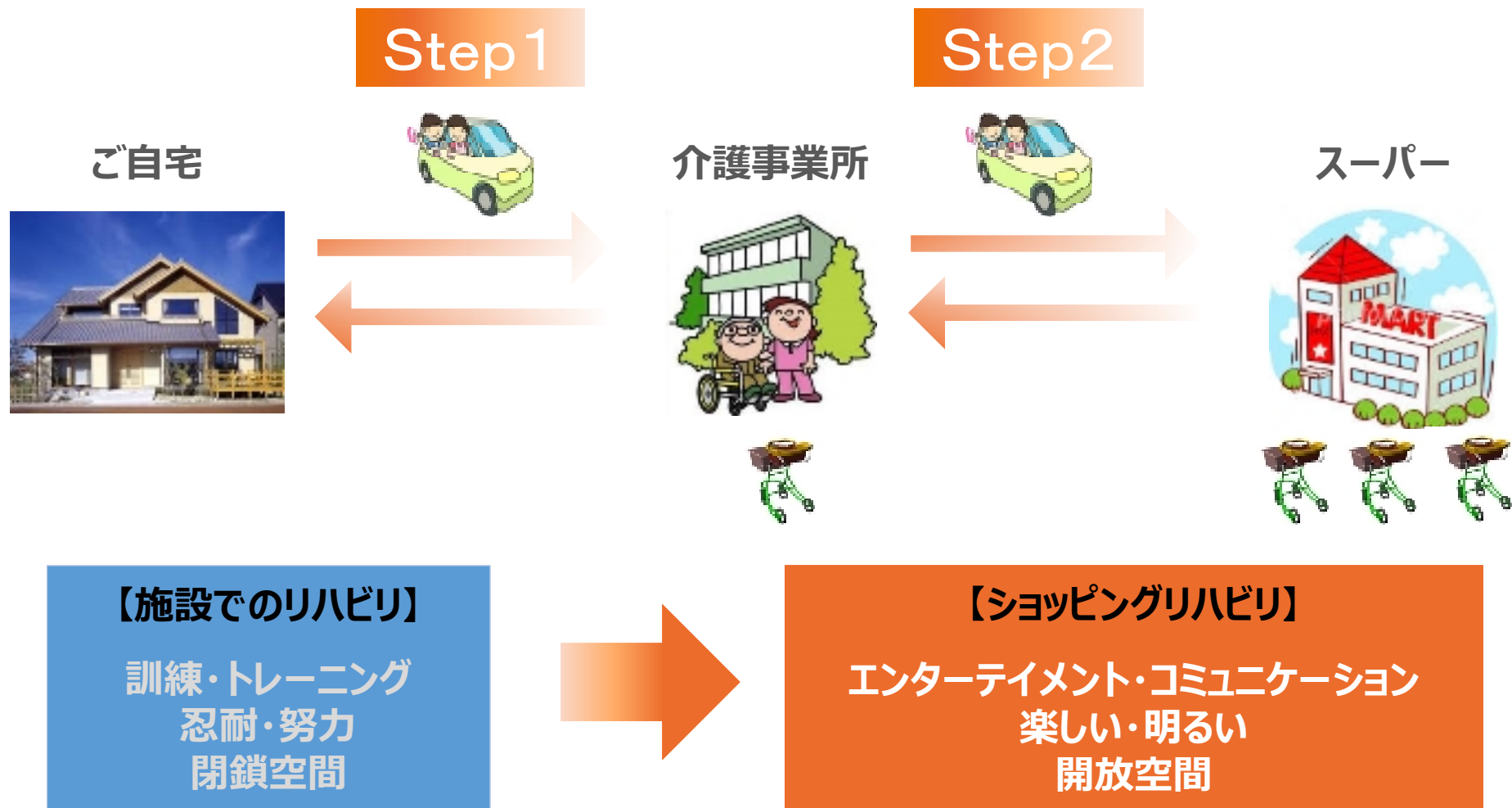
エンターテイメント コミュニケーション

楽しむ・明るい

解放空間 (積極的社会参加)

楽しく買い物をしていたら、元気になっていた。

ショッピングリハビリ®の流れ



新しいリハビリモデル



デイサービス



有料老人ホーム



リハビリ×ショッピング

ショッピングセンター



潜在的顧客が**消費**をするので、**地域経済が活性化**

ショッピングリハビリ①



杖をついて、腰も曲がり
歩行障害のあるおばあちゃんが・・・



楽々カートを使って安心して買い物を
楽しめるようになりました。



支払いも認知症予防のトレーニングに！ 8

ショッピングリハビリ②



欲しいもの・必要なものを自分で選択し、自由に館内が歩ける。

ショッピングセンターを
新たな介護予防の
場にしませんか？



介護予防って????



介護状態になった人



国

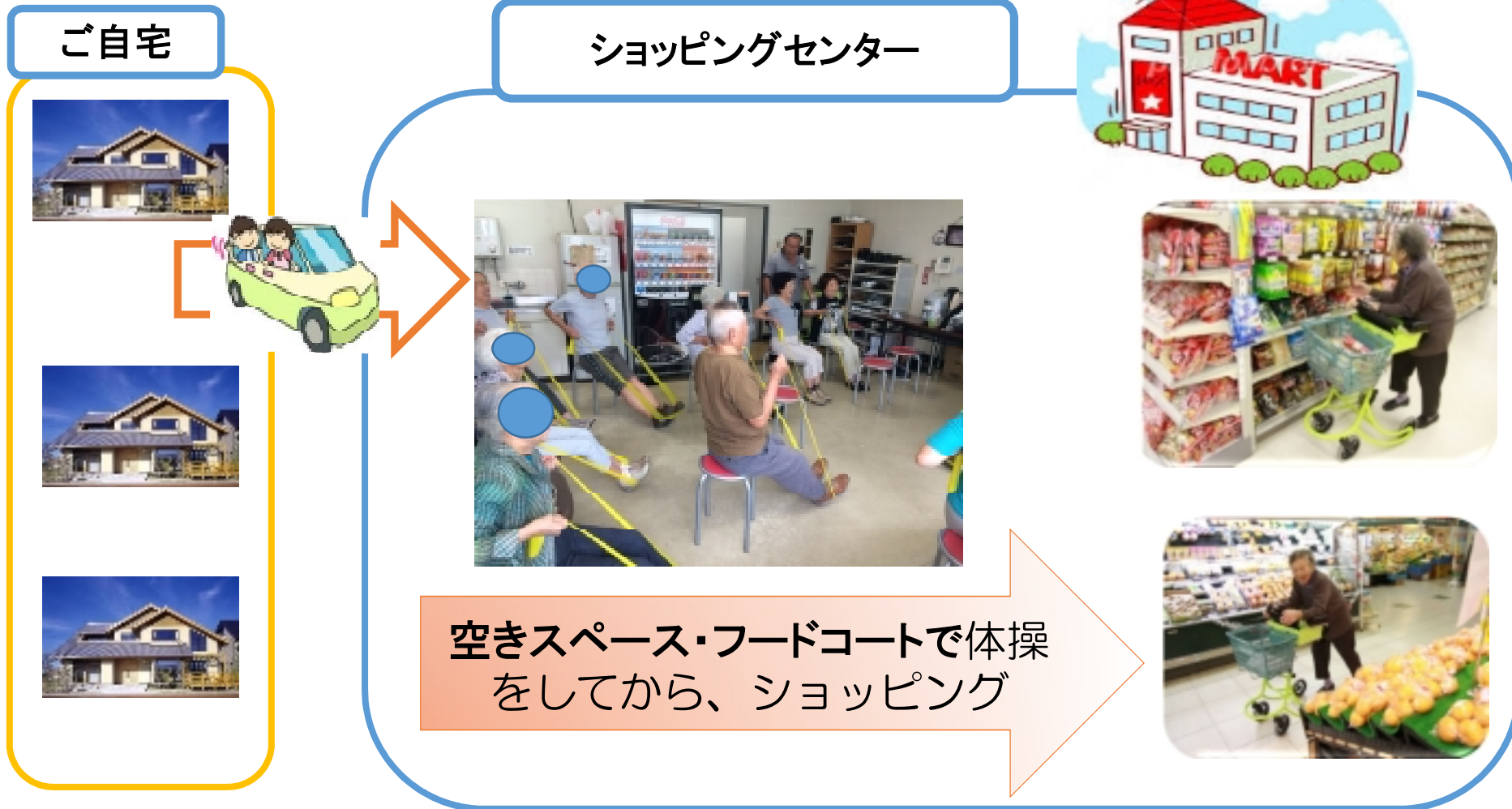
介護状態になる前



介護予防

自治体

新しい介護予防事業のビジネスモデル



委託事業所が「送迎」と「運動指導」を実施

それぞれの強みを生かし地域の課題解決へ



- 島根県奥出雲町（地域包括支援センター）
★介護予防企画（社会保障費の抑制）★
- 協同組合ショッピングセンター横田
★場所の提供・地域経済の活性化★
- クオリティーライフ（介護老人保健施設）
★リハビリ・介護予防サービスの実施★
- 光プロジェクト株式会社
★企画・コーディネート・研修★

ショッピングセンターは福祉にとっての重要な拠点



ショッピングセンターは、
地域の課題解決にとっての重要な拠点に！



～ショッピングリハビリは～



- ショッピングセンターを通じての、地域の課題解決の手段です。
- 買い物難民救済・社会保障費抑制（介護予防の場・介護施設のリハビリの場）として有効な手段です。
- 事業成功には、ハードよりも、ショッピングセンター・介護施設・自治体との連携とコーディネートが重要なカギです。

リハビリに買い物

高齢者のリハビリに買い物を取り入れた全国でも珍しい自立支援の取り組み「買い物リハビリプログラム」が米子市蚊屋の丸合みのかや店でスタートした。介護保険制度に基づいて作成する介護サービス計画（ケアプラン）にも採用。スーパーと介護保険施設が連携し、生活の中で楽しみながらリハビリや認知症予防ができる新しいモデルとして注目されそうだ。

高齢者自立支援 米子のスーパーと介護施設が連携

同プログラムを発案したのは、足腰の負担を軽減する高齢者向け買い物カート「楽々カート」を開発した光プロジェクト（天山町東坪）の杉村卓哉さん(34)。作業療法士の経験を生かし、自分で買い物することを目標にしたケアプランに対応する訓練プログラムも考案した。

リハビリには楽々カートを使用。介護施設で訓練を重ね、安全にカートを利用できるようになれば職員と一緒に買い物に向く。最終的にはタクシーや家族の送迎などで自宅から直接スーパーに出かけられるように支援する。

丸合みのかや店は居宅介護支援やデイサービスなどを手掛ける新生ケア・サービス（同市熊党）と今年春ごろから連携。施設利用者の山下栄さん(75)＝同市吉岡＝が9月29日、同店で買い物リハビリに挑戦した。



肘をつく姿勢でカートを押しながら買い物を楽しむ買い物リハビリプログラムの利用者（左）＝9月29日、米子市蚊屋の丸合みのかや店

献立考え認知症予防も 足腰負担軽いカート導入

昨年9月に腰の手術を終え、半年前から施設でのリハビリを開始した山下さんは「つえだと歩き回れないが、このカートは疲れない。買い物できるのが楽しい」と笑顔。肘をつく独特の姿勢でカートを押し、かごに魚やパンなどを次々に入れた。

新生ケア・サービスの生島瑞穂統括は「リハビリで50分歩くのが大変でも、買い物だと自然に歩ける。献立や材料を考えるので認知症予防にも効果的」と説明。「買い物難民と呼ばれる高齢者が増える中、買い物に行きたい、という目標でリハビリ自体に意欲が生まれれば」と期待する。

同店はカート3台を導入し、介護施設利用者のほか、来店客の利用にも対応する。九星芳雄店長は「気軽にカートを利用して、生活の幅を広げてもらえたら」と話している。

姉妹都市関係 高いレベル

在日カナダ大使館首席公使 パジエ氏が市訪問

在日カナダ大使館のマルシアル・パジエ首席公使が1日、函館市役所を訪れ、工業部市長と懇談した。パジエ公使は「函館とハーツクス市の姉妹都市関係は高いレベルで維持している」と述べた。

同大使館関係者は毎年この時期に函館を訪れており、パジエ公使は今回3年以來、回目のはじめてクリスマスツリーツリーの開演に合わせて来訪した。マルシアル・パジエ首席公使



マルシアル・パジエ首席公使

も参加した。工藤市長は「カナダは若い人が憧れる場所。クリスマスツリーツリーの人気も高まっている」と述べた。

「来年は建国150年の年で、7月には中身イベントが行われている。カナダと日本の間の航空便も増え、交流が深まっていくと期待している」(金井正一)



函館市の商業施設で介護事業所のスタッフとともに専用のカートを使って買い物を楽しむ高齢者(光プロシエクト提供)

買い物楽しめながらヘルシーに

健康増進に 朝市が来春から新事業

歩行支援カートなど用意

買い物を楽しみながらヘルシーに。函館朝市協同組合連合会(井上敏博理事長)は来春をめどに、市内の介護事業所と連携して「ショッピングカート」事業に乗り出す。道内初の取り組みで、地域の高齢者が気軽に朝市へ足を運ぶ仕組みを整える狙い。足腰の負担を軽減する専用カートを用意し、歩行訓練や支払い計算を通して健康維持と認知症予防に役立ててもらう。(山田大輔)

買い物には、福祉関連企業の光プロジェクト(鳥取県大山町)が開発した専用カートを使用。高齢者を乗せて体重を預けられるのが特徴で、全国約10のスーパーで導入されている。ショッピングカートは健康維持に役立つ。介護職員の負担を減らし、記憶の呼び出しや計算力の維持、歩行場の空間認知などをさまざまな取り組みが、同社の福祉福祉事業は全国から問い合わせの数が増えていると話す。

函館朝市は観光客と高齢者を惹きつける一大地産物の呼び込みが課題。こうした中、10月に東京で開催された共同出展業者向けのセミナー

「週末深夜の帰宅手段に」

市電バスきょうから増発

函館市企業局交通事業部は、それぞれ長森公園駅前15分、同駅分、11時、函館駅前が10時33分、同駅分、11時16分となる。折り返しは長森公園駅前が11時1分、同駅前が11時半となる。函館バスは38系統(亀田

支所・積穂・七飯線由函館駅北斗駅行き)が五線、タラス前から長森公園・久保別荘・上磯駅前まで川倉駅前行きが五線、ツセイビル前から出発。午後10時40分、11時40分の各2車を運行する。市交通事業課は「利用状況を踏まえ、市電は午後10時台に1往復追加した。



長森公園に長森公園バス利用を呼び掛けるポスター

週末深夜の帰宅手段に悩む市民に、市電やバスを利用する機会を増やそうと、市電は午後10時台に1往復追加した。市電は午後10時台に1往復追加した。市電は午後10時台に1往復追加した。

「トックファードバンク」6企業と協定 30億円に達する。協定を締結した。コープの手配システム「トック」で連携。貸付も年間の約300万円あることから「もったいない」倉庫を有効利用し、社会福祉と協定し、今年5月に開始。函館を含む全道約100人に無償提供している。金融協力の寄附センター

マンホールカード集めよう

まちセンで無料配布スタート

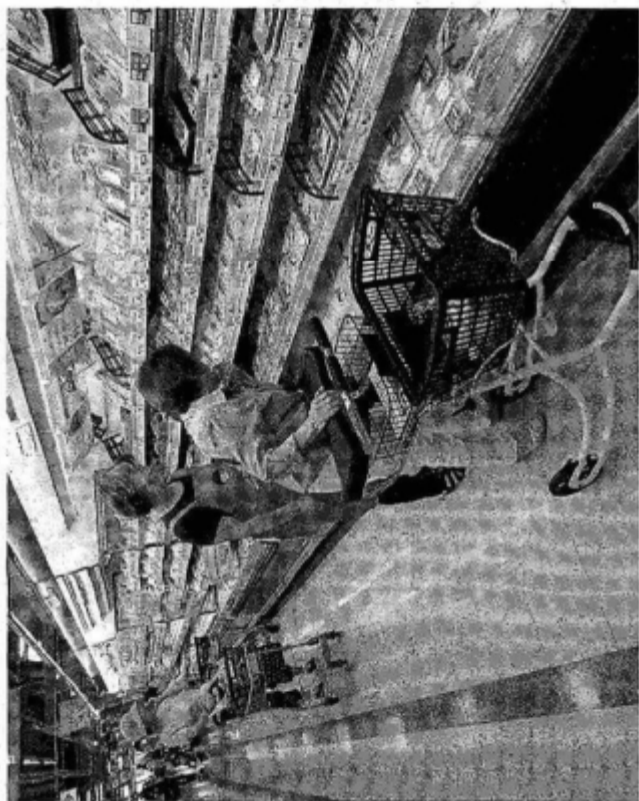
函館市企業局は1日、市民に下水道への関心を持ってもらおうと、ご当地マンホールのふたをデザインした「マンホールカード」の無料配布を市地域交流まちづくりセンター(未広町)で始めた。初日はカードを目当てに約70人が訪れた。

同カードは下水道事業のイメージアップを図ろうと、日本下水道協会などをつくる「下水道広報ネットワーク」(東京)が企画。今年4月、全国各地で導入されており、109自治体から120種が発行されている。市がカードに採用したのは、ア



函館市が配布を始め、マンホールカード

クロスタ十字街(未広町)や函館朝市(若狭町)周辺などに設置している「市の魚」のイカが3匹並んだカラーマンホール。裏面にはイカや魚に関する情報を記している。一回は4000枚を用意。1人1枚で、予約や郵送での申し込みは受け付けない。同局管理部長は「市民の関心の高まりを歓迎し、下水道への興味や関心を深めてもらうよう」と話している。(金子真人)



足腰に負担がかからない専用カートで買い物を楽しむ(神戸市のコープデイズ神戸西)

高齢者、買い物でりハビリ

専用カート使用、楽な姿勢で

買い物を通して高齢者の健康を維持する取り組み「買い物でりハビリテーション」が広がっている。介護・福祉施設とスーパーなどが手を組み、高齢者に肘を乗せて楽な姿勢で歩ける専用のショッピングカートを使って買い物してもらおう。楽しみながら歩行訓練や支払い計算をすることでりハビリや認知症の予防を目指す。

8月25日、午前10時すぎ。生活協同組合コープこづべのコープデイズ神戸西(神戸市)に、近隣の高齢者施設のお年寄りを乗せたマイクロバスが到着した。高齢者向け買い物支援サービスの組合員が付きまわ。10時半から12時まで、1階の食品売り場を

中心にゆっくりと買い物をして回った。小規模多機能型居宅介護を受けている田中しずえさん(82)は「普段、買えな

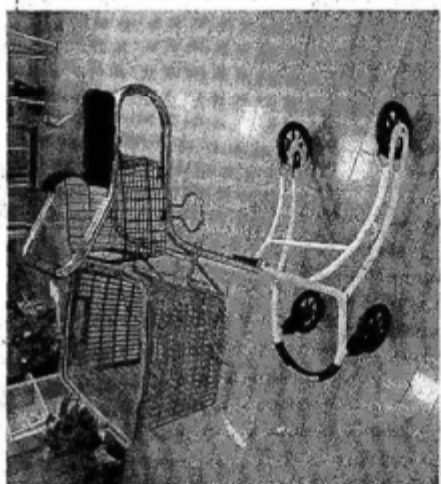
い物を」と缶ビールの6本パックを購入。「重たい物が買えてうれしい」と笑顔を見せる。

宮本淳さん(85)はサービス付き高齢者住宅(サ高住)住まいで、「最近足が痛む」。専用カートで足腰に負担がかからず「好きな物が自由に買える」。この日は約4000円分の商品を購入した。

コープこづべは6月から9月からは毎週、木曜日に本格的に実施する。取り組みに参加した作業療法

買い物でりハビリのポイントは専用カートの使い勝手。楽な姿勢で店内を回れるのか。コープデイズ神戸西で実際に試してみた。

カートは、前方に買い物カゴ載せを装備。取り付けたウレタン製の台にひしを置き、体重をかけて前に進める。台の高さは約90センチ



半身が弱った高齢者や脚をけがした人たちがりハビリできるカフェ「暮らしの保健室LICOS」を開設。専用カートを貸し出し、りハビリを兼ねたショッピング

専用カート 高い価格、スタップも不足

ら110センチまで調整できる。

4輪で前の2輪は可動、後ろ2輪は固定。肘を乗せ、グリップをつかんで体重をかける。通常のショッピングカートに比べて車輪が大きい安定性がある。カートの左脇に杖(つえ)を掛けるリング状の金具が付けられており、杖が欠かせない人も利用できる。

進行はスムーズだ。方向を変えらるのも難しくない。足腰への負担は軽く、1時間程度買い物しても疲労感は少ない。足が弱り、買い物を諦めている人など潜在需要は大きいだろう。

ただ、専用カートの普及には課題もある。まず、価格。光プロジェクトによると「楽々カート」

1台の価格は1台6万円。通常のショッピングカートの20倍だ。「専用カートに関心はあるが、現在の費用対効果を考えて導入は難しい」(大手スーパー)との声があがる。

高さ調整や使い方を教えるスタッフの確保という問題もある。コープこづべのようなボランティアを活用したり、付添いの施設スタッフに担当してもらったりしないと難しい。

商業施設の中には専用カートを置くだけにしていないところもある。「来店してほしくない意味がない。専用カートの導入と送迎をセットにすると効果的」(光プロジェクトの杉村社長)という。

歩行訓練や支払い計算

認知症の予防にも

これに歩行が相まって、りハビリへの有効性があるとされている。

買い物でりハビリの効果に着目し、介護予防事業として取り組む自治体も出始めた。島根県奥出雲町は9月下旬から「ショッピングりハビリ」に取り組む。同町と介護・福祉施設を運営するオリエンタライフ(同町)、協同組合横田ショッピングセンター(同)が連携し、毎週、火・水曜日の午前10時半〜午後1時半に実施する。

希望者は同町包括支援センターまで電話で申し込む。参加費は1000円。自宅からショッピングセンターまで車で送迎し、専用カートで買い物を楽しんでもらう。同町は「高齢者を介護状態にさせないためにショッピングりハビリを活用したい」と意気込む。

(大橋正也)

士で、デザイナービス施設運営のちろびつ(神戸市)社長の大浦由紀さんは「お年寄りにとって買い物はちょっとした生活行為。通常のりハビリとは違って自発的に楽しみながら取り組めるので効果的」と話す。

大阪府枚方市の食品スーパー、スパーストアカガ北山店でも5月から「ショッピングりハビリ」を実施している。福祉関連の一般社団法人、LICOS(枚方市)が店内に、下

午を楽しんでもらう。

毎週、月・木曜日の午後2〜4時、デザイナービス施設「きらく会」(同市)から3〜4人が参加。毎月、30人程度がショッピングりハビリに取り組む。同施設にも専用カートを置き、事前に動かしかたを練習してもらった。血圧を測り、準備体操をしてから、万歩計を付けて、店内を2000歩程度歩くといい。

常駐する理学療法士で、LICOS代表理事の川内雅和さんは「同じ歩く練習でも買い物だと苦にならない。日常生活を通して、り

りハビリに取り組んでもらえる」と効果を強調する。

作業療法士で光プロジェクトの杉村卓哉社長によると、買い物により、①「冷蔵庫に何が残っていたか」などの記憶の呼び出し②商品の品質や価格の吟味③所持金の管理や買い物額の計算④売り場やレジの場所などの空間認知―などを体験することで、認知機能へ良い影響を与えらるという。