

リハビリは買い物で

介護保険で要支援の人などを対象に、スーパーで買い物を楽しみながら体の機能の回復・維持につなげる「ショッピングリハビリ」が、注目されている。店内を歩くことで足腰の訓練になる。必要な品物を購入するという実用面でも役立ち、認知症の予防も期待できるという。



「明日は娘が遊びに来る。何を食べさせようかしら…」

埼玉県蓮田市のスーパー・東武ストア蓮田マインで、カートをゆっくりと押しながら高齢の男女9人が買い物を楽しんでいた。介護スタッフが見守り、話し相手になったり商品を手にするを手伝ったりする。同市の渡辺ちか子さん(76)は「買い物楽しく、歩くだけでなく何を着ているか、何を穿くかとか考えることもワクワクして体調が良くなりました」と笑みを浮かべる。

同市のデイサービス施設

認知症予防に 足腰の訓練

カートを利用し、スタッフと買い物を楽しむ女性。「楽しくて週に3回は来ています」と話す(埼玉県蓮田市の東武ストア蓮田マインで)



「ひかりサロン蓮田」は、2018年にショッピングリハビリを導入した。同じ建物にスーパーがある。介護保険で要支援1と2の人などが対象で、施設までスタッフが送迎する。レクリエーションなどを行うからスーパーに移動し、夕飯の材料などの買い物をしてもらう。施設を運営する「和が家グループ」代表の直井誠さんは「歩くことで足腰の訓練になり、何を食べようかなど考えることも効果がある期待できます」と話す。

市の新興企業「ショッピングリハビリカンパニー」が事業化した。全国各地で介護事業者がパートナーとなって導入するなど徐々に広まっており、同社社長の尾添純一さんは「リハビリは社会生活を続けてもらうためにある。それなら病院や施設でなく、日常生活の中で行うことで、意味のあるものになるのではと考えた」と説明する。

金額の計算や献立を考えることなどは、認知機能の低下を防ぐ効果も見込める。同社が島根大学と行った調査でも運動能力や認知機能の向上効果

¥ショッピングリハビリのポイント

- ・足腰の訓練のほか、認知機能低下の予防などが期待できる
 - ・必ず誰かが見守り、必要に応じて手伝う
 - ・前日の献立を思い出したり、購入額を書き込んだりと、頭も働かせることを心がける
 - ・歩数計を用い、健康管理と今後の目標設定に役立てる
- (直井さんへの取材を基に作成)

「買い物前には、前日の献立を思い出して書き出し、買い物後は、購入金額などを書き出す。「書くことを続けることで、自分の名前が書けなくなるといった事態を避けることにもつながります」と直井さん。栄養を取れているか、周囲が確認することにも役立つ。

果が認められたという。店員など様々な人との会話も刺激になり、社会から孤立しているのではなく参加しているという充実感も得られる。「買い物に困難な人への支援や地域経済への貢献といった側面もあります」と尾添さん。

施設による支援を受けるほどではなくても、家族などの協力があれば買い物に出かけることも防ぎます」と話す。

家族らは、高齢者が上手にできなかった時があっても、叱責するのは厳禁だ。頭ごなしの否定は、頑張りうとする意欲を奪うことにつながる。直井さんは「できないことは受け入れながら、自信を失わせないようにしてください。自信を持つことが、家に閉じこもることを防ぎます」と話す。

こどもの詩

にわの木
川本 裕希雅
ほくのだいすきにわの木
じょうぶなにわの木
かげのかっこいいにわの木
カーブがかっこいいにわの木
(松山市・愛媛大教育学部付属小5年)

木の「かげ」や「カーブ」に注目したところが新鮮だと思いました。(平田俊子)