
県内初 高齢者特化型出張パーソナルトレーニングサービス開始のお知らせ

～シニア世代に向けた運動不足解消と孤独や寂しさの軽減を目的に、
「新しい生活様式」に沿ったサービスを提案～

サービス付き高齢者向け住宅を運営する株式会社L.S.I.（住所：広島県広島市西区、読み：エルエスアイ、代表：河手秀男、以下「L.S.I.」）は、多くの独居高齢者や子ども達が近くにいない高齢者夫婦のみで生活している方と接するなかで、コロナ感染拡大に伴い孤独や寂しさなど目に見えない不安がより増加し、心のケアの必要性を感じています。

そこで、これまでコロナ禍の特例（※1）に準じ、通所介護の利用を控えている既存の利用者に対してのみ自宅訪問を行っていたサービスを、令和3年3月1日より全ての高齢者に向け保険適用外出張サービスとして開始したことをお知らせします。

独居高齢者や高齢夫婦が抱える問題に踏み込み、トレーニングを通じて、介護予防はもちろん、人との繋がりの強化や健康状態の確認など行い、高齢者の精神面・心理面から不安リスクの軽減を図ります。



▲自宅に訪問しトレーニングを実施する様子

（※1）特例とは

特例名：

厚生労働省発表

「都道府県等からの休業の要請を受けて休業している場合における取扱いについて」

特例の詳細：

引用：<https://www.mhlw.go.jp/content/000601693.pdf>

コロナ新規感染者数が減少傾向にあり、ワクチン接種も始まりましたが、感染不安による外出控えをしている高齢者がまだ多くいるのが現状です。L.S.I.が運営するデイサービス（以下、当デイサービス）では、利用自粛されている利用者に臨時特例として、スポーツトレーナーが利用者の自宅へ訪問し、パーソナルトレーニングを行っています。

取り組みのなかで、「これからもずっと来てほしい」や「自宅に来てくれるから楽」、「高齢者向けの訪問トレーニングがなかなかない」、「話をする機会が増えて嬉しい」といった利用者の想いを聞くことができ、高齢者との新しい向き合い方を改めて実感しました。

今後、外出の緩和が期待されますが、その時にいざ動こうとしても長く続いた外出自粛で筋力が低下してしまい、今まで行えていたことが難しくなっている可能性があります。そうならないために、コロナ感染リスクを抑えながら少しずつ身体を動かすことが大切と考えています。

そこで、実際利用した高齢者の声とL.S.I.が得意とする介護予防対策をマッチさせ、まだ要介護状態にない高齢者にも利用範囲を拡大することを決定しました。普段から多岐にわたる高齢者の生活習慣の向上を行っているL.S.I.の知見を活かし、パーソナルトレーニングを通じて未だ要介護状態にない高齢者の体調面や心理面の変化をいち早く察知することが可能となります。コロナ禍で夫婦以外の人と会話のない高齢者や、今までジムに通っていたが自粛している高齢者にも、「健康相談・運動・ストレス発散・楽しむ」という面に特化し、密になることを避けて自宅での実践的な運動が可能になりました。



▲デイサービス自粛により、じっとしている時間が増えたと言われる高齢者夫婦

■自社紹介

これまでに広島県内5棟と愛媛県内1棟のサービス付き高齢者向け住宅を運営し、全てのサービス付き高齢者向け住宅にデイサービスを併設しています。スポーツトレーナーと理学療法士が中心となって「運動」に特化したデイサービス（安佐南・五日市）を中心に、全デイサービスに、トレーナーが訪問し集団体操を行っています。その他、週1度全てのデイサービスをリモートで繋ぎ体操を行ったり、YouTubeに高齢者向けの体操動画を不定期更新したりと、楽しんで動ける高齢者向けフィットネスを発信しています。

コロナ感染による生活様式の変化が長期化する中、家族と会うことが減少し寂しさからのストレスや、外出を控え自宅で過ごす時間が増えたなど、メンタル維持の難しさや運動不足

を感じる高齢者が増加しています。そんな高齢者の心の問題や運動不足の解消に寄り添いたいという想いから、様々な新しい取り組みを模索し続けています。



▲YouTubeを見ながら体操を行うデイサービス利用者

■サービス詳細

本サービスは、自宅にスポーツトレーナーが訪問し、運動不足や筋力低下を感じる高齢者に向けたトレーニングメニューを組み、パーソナルトレーニングを提供します。月額の手払いまたは1回利用と選ぶことができ、訪問の日時は本人また同居されている家族と相談して設定します。オプションサービスとして、基本料金にプラスで理学療法士への相談・アドバイスや管理栄養士による栄養指導も行う予定です。

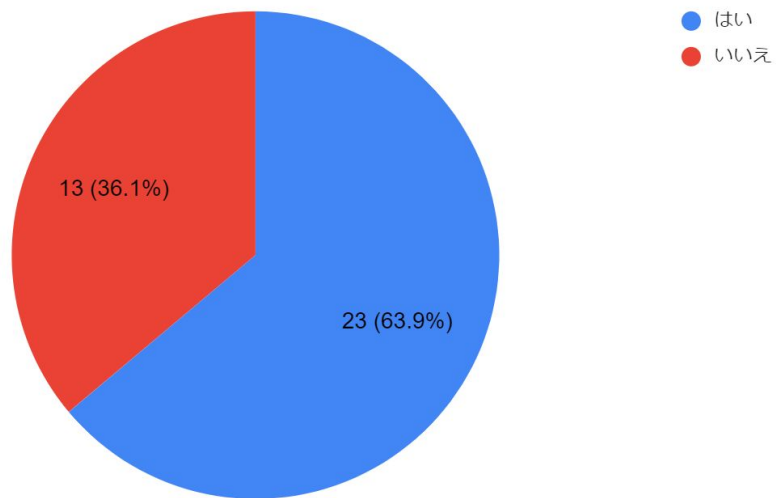


▲自宅へ伺う松浦スポーツトレーナー

■在宅で生活される利用者の実際の声

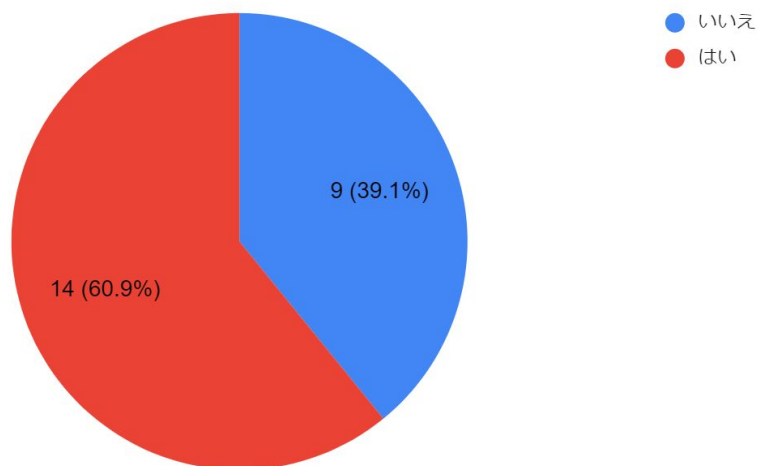
弊社の訪問看護や訪問リハビリを利用し在宅で生活している高齢者に「外出を控えている方へ運動機会についてのアンケート」を実施しました。（対象者36名、複数回答なし）

①コロナ禍の中、外出を控えていますか？（回答数36件）



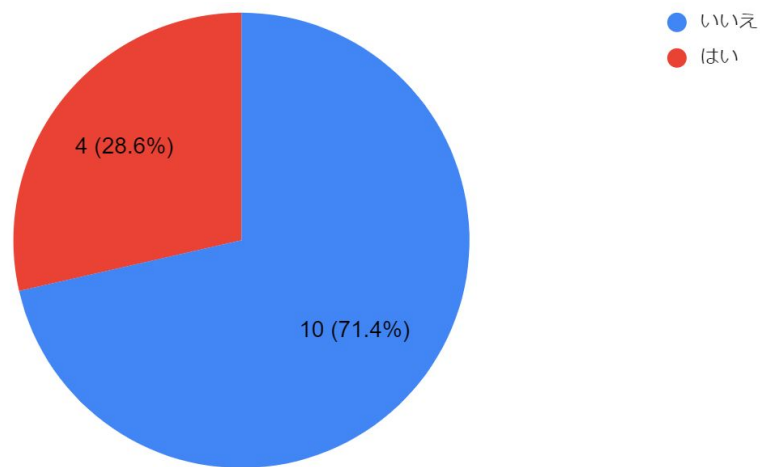
「はい」と答えた人は23件、「いいえ」と答えた人は13件でした。

② ①で「はい」と答えた方、運動不足を感じていますか？（回答数23件）



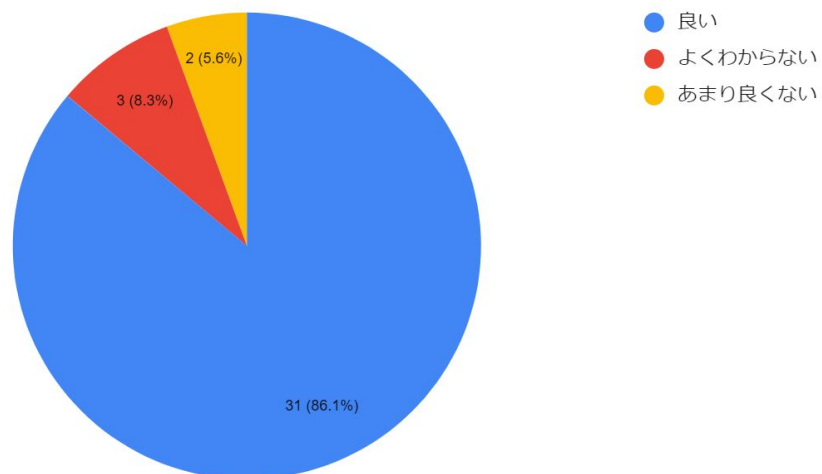
「はい」と答えた人は14件、「いいえ」と答えた人は9件でした。

③ ②で「運動不足を感じている」と答えた方、運動をする機会がありましたか？（回答件数14件）



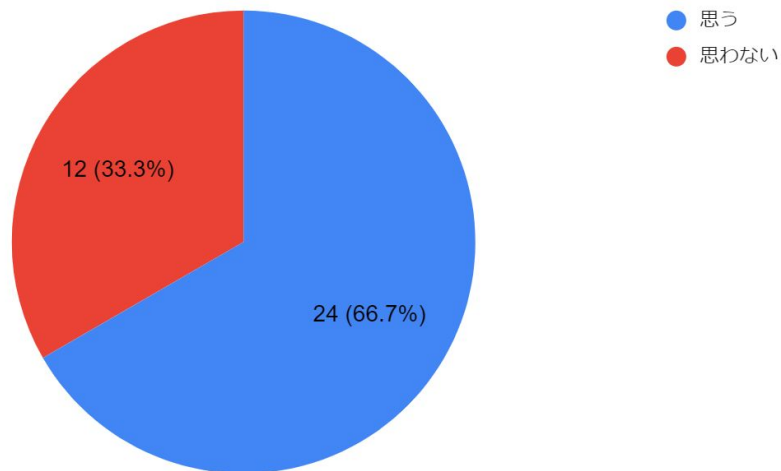
「はい」と答えた人は4件、「いいえ」と答えた人は10件でした。

④運動指導ができるスタッフが自宅に来てくれて一緒に運動することをどう思いますか？
(回答件数36件)



「良い」と答えた人は31件、「よくわからない」が3件、「あまり良くない」が2件でした。

⑤もし、定期的に運動指導してくれるスタッフが家に来てくれるサービスがあれば利用したいと思いますか？ (回答件数36件)



「思う」と答えた人は24件、「思わない」と答えた人は12件でした。

ほとんどの人が外出を控え、運動不足を感じているが身体を動かす機会はないと答えた結果となりました。スタッフが家に来てくれて運動指導をしてくれることに魅力を感じると答えた人が多くいるが、やはり自宅ではなくデイサービスに行きたいという声や、経済面に余裕がないとの声が聞かれました。

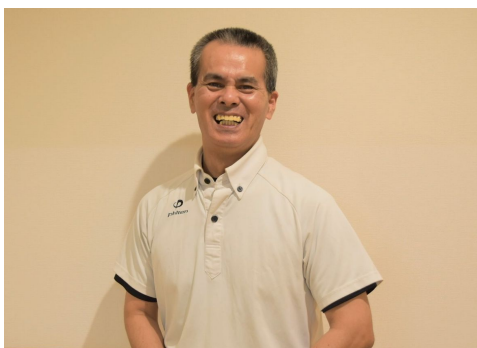
■今後

アンケートにもあるように、運動不足を感じているが何もしていない高齢者が多い中、運動する場所がデイサービスや外来リハビリだけではなく、「自宅」という選択肢があることの認知を広め、住み慣れた環境で安心した生活を送るサポートをしていきたいと思います。

また、より専門的な知識でアドバイスができるよう、L.S.I.に在籍する理学療法士や管理栄養士も合わせて訪問し、多職種で連携してより効果的なパーソナルトレーニングを提供していきたいと考えています。

■パーソナルトレーナーコメント

松浦 広之（まつうら ひろゆき）トレーナー



スポーツトレーナーとして、これまで数多くの高齢者とかかわってきました。デイサービスセンターかがやき五日市に常駐し、要支援者から要介護者まで、様々な人を対象にパーソナルトレーニングや集団体操を行っています。コロナ特例で在宅訪問をするようになり、「待ってたよ」と言い迎えてくださることがとても励みになります。

デイサービスを自粛され、大きな器具を使用してのトレーニングは出来なくなりましたが、自宅にあるもので代用したり訪問時に持ち運べる器具を持っていくなどの工夫をしています。自宅で過ごすことが増え、動くことが少なくなったと言われる利用者が多い反面、一

人では運動しない方がほとんどです。継続してできる自主トレを進めていくことが、今後の課題だと思っています。

塚本 修（つかもと おさむ）トレーナー



デイサービスセンターかがやき安佐南にスポーツトレーナーとして常駐し、様々な高齢者を対象に、しっかり自分の身体と向き合ってもらえるようなトレーニングを行っています。デイサービスを自粛されるようになって皆さん運動不足を感じている方が多いですが、自分が訪問してトレーニングを行う時は、あえて休憩を挟まずノンストップで行い、あえて身体に負荷を与えることによって体力がつくよう工夫しています。

訪問することについて「出かける支度をしなくていいし、待てれば来てくれるから楽だ」と言ってくれる方もいます。ノンストップのトレーニングが効いてるのか、自主トレをして身体を動かしてくれる人も増えていて嬉しく思っています。

ですが、自分が感染源を持ち込むのではないかと不安という方も隣り合わせで、とても気を使います。勤務時だけでなく、プライベートでも感染予防をしっかり行っています。

■サービス概要

- ・対象者 年齢不問／介護保険にかかわらず運動不足を感じている在宅にお住いの高齢者
- ・料金 15,400円(月定額週1回40分)、4,180円(1回40分)
- ・利用期間 要相談
- ・開始時期 要相談(無料体験利用2回、受付中)
- ・オプションサービス／基本料金にプラス
理学療法士への相談5,500円(月1回訪問)、管理栄養士の栄養指導3,300円(月1回訪問)
- ・問い合わせ先 塚本【070-1463-4888】
- ・担当者 塚本修

■代表プロフィール

代表取締役 河手 秀男（かわて ひでお）



昭和49年生まれ。広島市安佐南区毘沙門台にて育つ。株式会社DAIKI排水処理部門に入社。新規開拓を得意とし、全国の透析排水処理設備や数多くのキャンプ場など官庁物件の排水処理設備・農業集落排水などを受注する。28才で社会福祉士の資格を取得し、社会福祉法人三篠会へ入社。介護職員を経て生活相談員として勤務する。介護付き有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、訪問看護ステーションなどの立ち上げのためステップアップを重ね、平成23年から、積水ハウス株式会社中国四国営業本部の「医療・介護」部門の顧問に携わりと同時に、訪問看護ステーションを自ら買取り、訪問看護ステーションと介護事業の運営支援の事業部を主とする株式会社Shineを7名で立ち上げる。（現在80名、売上高330,000千円：R1年度）。

平成24年、サービス付き高齢者住宅を運営受託する会社の株式会社L.S.I.を創業。現在までに広島市内に4棟・福山市内に1棟・松山市内に1棟を受託運営（松山のみ開所から直営）を行う。（総従業員数130名、売上高1,000,000千円：R1年度）。平成31年1月1日受託していたサービス付き高齢者向け住宅全ての事業譲渡を経て直営となる。

■会社概要

会社名：株式会社L.S.I.

代表者名：代表取締役 河手 秀男

住所：広島県広島市西区高須四丁目12番22号

電話番号：082-942-5955

創立日：平成25年1月8日

事業内容：サービス付き高齢者向け住宅の企画・運営

訪問介護・通所介護等の介護保険サービス事業所の運営

Webサイト：<http://lsi-kk.co.jp/>

■報道関係者からの問い合わせ先■

会社名：株式会社L.S.I.

担当者：広報室 浜崎 友香

電話番号：070-1876-4628

メールアドレス：y.hamasaki@lsi-kk.co.jp