

DK ELDER SYSTEM

DKエルダーシステム×ヒューマンライフケア「運動暦」
日常動作が楽になる31日間の進行プログラムを開発

株式会社第一興商（以下、当社）は、運動・口腔・認知など総合的な生活機能の維持・向上に役立つさまざまなコンテンツを搭載したDKエルダーシステム専用機「FREE DAM」シリーズ※において、ヒューマンライフケア株式会社（以下、ヒューマンライフケア）が提唱する日めくり形式の運動リスト「31個の生活動作に繋がる運動暦（読み：うんどうこよみ）」に基づいた進行プログラムを開発したことをお知らせします。



エリダー コンテンツ	カテゴリー TOP	進行プログラム PROGRESS PROGRAM	1/9 ページ	演奏モード 単曲 連曲
カラオケ	1	1 日寝返り	13:33	編集 削除
ゲーム	2	2 日起き上がり	19:28	編集 削除
りれき	3	3 日歩行	17:54	編集 削除
楽曲操作	4	4 日方向転換	10:56	編集 削除
BGM・効果音	5	5 日立ち上がり	21:54	編集 削除
設定	6	6 日着座	13:50	編集 削除
お知らせ	7	7 日床からの立ち上がり	11:16	編集 削除
もどる	前ページへ 次ページへ		決定	

DKエルダーシステムは、各種動画コンテンツやカラオケなどの再生順をあらかじめ登録することで自動再生を可能にする「進行プログラム」や、4つの項目（運動・認知・口腔・歌唱）に応じて約39万パターンにものぼる30分程度のレクリエーションプログラムを自動作成する「おまかせレク」機能により、多忙な介護業務に追われる施設スタッフの負担を軽減する効果的なレクリエーションを可能にしています。

ヒューマンライフケアが掲げる「運動暦」は、高齢者が快適な毎日を送れるよう設計された日替わりの運動指針です。1日目“寝返り”、2日目“起き上がり”など、毎日違う動作別のメニューが1カ月分（31個）設定され、それぞれに最適な運動を用意しています。介護現場で多くの高齢者と向き合ってきたヒューマンライフケアならではのノウハウを凝縮し、激しい運動を一切含まない安全・安心なメニューに特化しており、立つ・歩く・支えるといった暮らしの基本動作を無理なく維持・向上させることができます。

かねてよりDKエルダーシステムを導入しているヒューマンライフケアは、施設が抱える課題や運用ニーズに応じてカスタマイズできるDKエルダーシステムの柔軟性に着目し、「運動暦」と連動した進行プログラムの制作を当社に要望。これを受け、当社は「FREE DAM」シリーズで配信している豊富なラインアップを総ざらいし、各日に適した映像素材を選定しました。

例えば、1日目の“寝返り”を目標とした手の運動には、椅子に座った状態で歌いながら手首や指を動かす「歌って楽しく！お手軽指体操」を割り当てるなど、1日3本、計93本の動画コンテンツで編成した進行プログラムを構築。「運動暦」の実践をより効果的かつ楽しくサポートできるようになりました。

施設スタッフは、日常動作を意識した1カ月分の豊富な運動メニューを簡単な操作で実施することができ、高齢者の継続的な運動習慣の定着とより質の高い機能訓練レクリエーションの実現が期待できます。

当社は、DKエルダーシステムによる介護現場における継続的な業務効率化により、人材不足の解消や業務負担の軽減といった介護業界が抱える課題の解決を支援していきます。

※対応機種はFREE DAM LIFEおよびFREE DAM HD

◆DKエルダーシステム

全国の高齢者向け施設などおよそ30,000カ所に導入されており、楽しみながら継続できる効果的な介護予防・健康増進コンテンツ配信システムです。運動・口腔・認知など総合的な生活機能の維持・向上の効果が認められています。



DKエルダーシステム専用機
「FREE DAM LIFE」

◆運動暦

日常動作にフォーカスした高齢者向けの日替わり運動指針で、1日ごとに目標が設けられ、それに向けた運動メニューが3つ定められています。

例として、1日目は「寝返り」を目標に、寝返りに必要な上半身の柔軟性を高めるための“上半身のひねり運動”、股関節の柔軟性を高めるための“膝を上げる運動”、布団を動かす手先の感覚を研ぎ澄ますための“手をさする”の3つの運動メニューが設定されています。

■関連サイト

- ・ DKエルダーシステム：<https://dk-eldersystem.com/>
- ・ ヒューマンライフケア株式会社：<https://human-lifecare.jp/>