

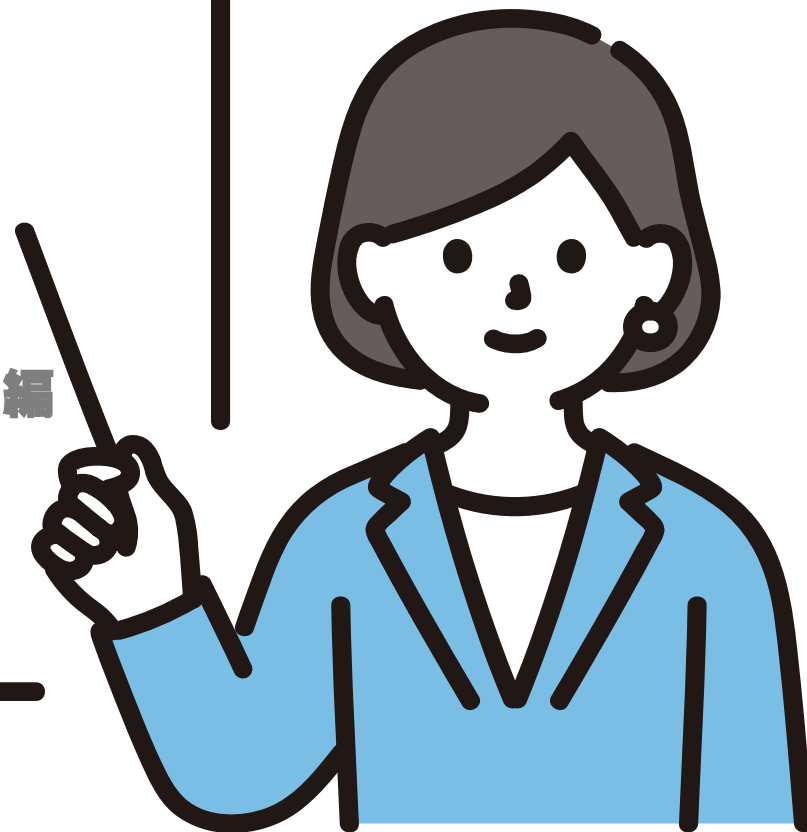


まずはやってみよう !!

これを見るだけで必ず成功する

トルト活用BOOK

レクリエーション実践編



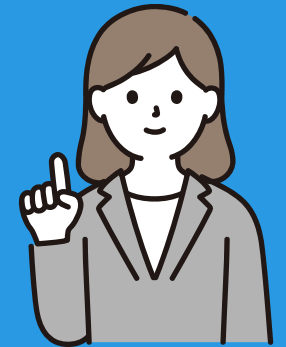
事前準備 チェックリスト ✓

- ☐ トルトにログインする
 - ☐ パスワード設定
 - ☐ 利用規約に同意
 - ☐ IDとパスワードをレク担当者に共有

- ☐ 利用者を登録する
 - ☐ お試しグループの中に利用者フォルダ作成
 - ☐ 撮影対象者の同意を得る

- ☐ トルトを使用してみる
 - ☐ スマホ・タブレットで歩行動画撮影
 - ☐ トルトにログインする
 - ☐ レポートを閲覧する
 - ☐ おすすめ運動をみる
 - ☐ スタッフも練習で一度撮影し解析してみましょう！

このQRコードからトルトの操作説明
動画がみれるよ！
操作説明動画を見ながらチェックリ
ストに ✓ をいれて準備しよう！！



事前準備 ～環境づくり～

レク環境づくりのポイント！

- ・被撮影者以外の利用者さんが座る位置、スタッフの配置は事前に決めておくスムーズ！
- ・5メートルの歩き始めと歩き終わりにテープなどで印をつけておく利用者さんはわかりやすい！

レク当日のイメージ写真

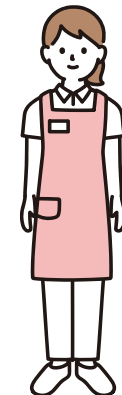


撮影時のポイント！

- ・利用者さんの全身が映るように撮影しましょう！
- ・いつものペースで歩いてもらうようにしましょう！
- ・5mの印で止まらないように声かけしておきましょう！
5m以上歩いてもらい動画をトリミングしてアップロードすると綺麗に解析ができる！



いつも通りの
ペースで歩いて
くださいね



実践編



当日の参加人数やレクの時間に合わせて自由に組み合わせてみてくださいね！

A. トルトのレクリエーションで“歩くこと”の重要性と運動意欲アップをねらう！



B. 足を使ったレクリエーション+トルトの歩行分析で楽しみながら運動の意識づけを行う！



※ A,Bともに参加人数10-15名の場合、
所要目安時間は約30-60分

レクリエーション企画書例 A.トルトレク

レクリエーションタイトル	かんたん歩き方チェック（トルトレク）		
参加人数（目安）		対象者	所要時間（目安）
10～15名		自立の方、軽介助の方	30分（参加人数10人の場合）
目的・ねらい	自身や他の利用者の歩行状態を客観的に見ることで、機能訓練への参加意欲向上、転倒に対する意識改善が期待できる。		
内容		注意事項	準備物
・事前に測っておいた約5mの片道、直線を1人ずつ歩く（1分/人） ・分析結果を待っている間に、トルトおすすめ運動を実施（15分） ・分析結果の発表（5分） 最も点数が高かった利用者の動画を皆で見えて褒め合うなど盛り上がりましょう！「また撮ってほしい！」とさせていただくことが大切です。		・頑張りすぎて急ぎ足にならない声掛けを行うこと、特に転倒リスクが高い方には介助や近位見守りに入りましょう ・慣れるまでは撮影者・歩行時のサポートスタッフの2名がいると安心です	スマホまたはタブレット

レクリエーション企画書例 B.足を使ったレク

レクリエーションタイトル	ビリビリ新聞紙		
参加人数（目安）		対象者	所要時間（目安）
10～15名		自立の方、軽介助の方	30分（参加人数10人の場合）
目的・ねらい	足指を鍛えることで歩行速度の向上や転倒予防につながる。		
内容		注意事項	準備物
・椅子に座った状態で、足元に広げた新聞紙を配置する ・スタートの合図とともに、足を使って新聞紙をびりびりに破っていく（2分/人） ・制限時間内に1枚の新聞紙をいくつに分解できたかを競う		・足の力を意識するように素足で行うこと ・白熱しすぎて椅子から落ちないように注意を払うこと ・個人戦であればスタッフのサポートは1名、チーム戦の場合は2名いると安心です	新聞紙 参加人数分

お役立ちフレーズ ～身体を使ったレクの重要性を伝えよう！～

まずは課題定義から・・・



何もないところでつまずくなど、自分の足腰が弱ったと感じることはありませんか？

期待できる効果を伝えて、モチベーションUP！

身体を使ったレクリエーションは、普段動かしづらい身体の部位を動かせるので、手足の筋力アップに有効です！

大きな筋肉を動かすことができると、転倒予防や姿勢の保持、歩行能力の維持などが期待できますよ！

運動能力だけでなく、認知症予防、ストレス解消、集中力向上などの日常生活動作を容易にするために大切です！

レクリレーションが終わった後は・・・

トルトの分析結果を印刷しましょう！



本人

撮影した動画とセットでフィードバック

自身の状態を自覚し、歩行に対する意識改善やモチベーションの維持に効果的！



家族

連絡帳に挟んで情報の共有

事業所として取り組んでいること、利用者の現状や変化等を共有し、さらなる安心感の提供へ！



ケアマネジャー

実績とともに手渡し
またはトルト共有機能でデータ共有

利用者に変化があったのか / 変化なく維持できているのか等をわかりやすく、効率的に共有！

