

～買い物・お食事・交流で人・町を元気に！～
「おでかけリハビリ」のご紹介

おでかけをして、心も体も元気になろう！

おでかけ
りハビリ

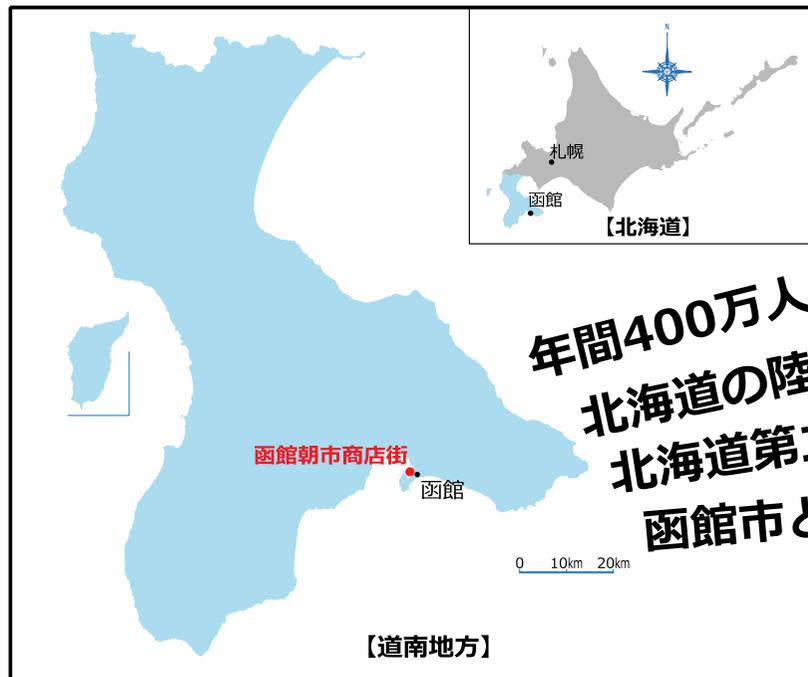
平成30年3月

おでかけリハビリ推進協議会

会長 松田 悌一

(函館朝市協同組合連合会・事務局長)

立地及び概況



年間400万人以上が来訪する北海道有数の観光地「函館」
北海道の陸の玄関口「JR函館駅」と隣接
北海道第二の空の玄関口「函館空港」から車で20分
函館市と隣接通勤圏2市町の約34万人の商圈

函館朝市を取り巻く環境

北海道新幹線の開業

インバウンド国際線の増便

クルーズ客船の街中埠頭への寄港

駅前ホテルの建設ラッシュ

観光面で非常に追い風である！

2011年3月11日 東日本大震災での影響



< 震災翌日の状況 >



< 営業再開直後 >



< 市民有志との復興イベント >

観光は社会情勢によって何時如何なる状況に変貌するかは表裏一体である！

元々は「市民の台所」としてはじまった“函館朝市”だったが・・・

地元客の来店機会がめっきり少なくなったなあ～
観光業は経営の根幹ではあるんだけど・・・
地域の方に再び足を運んでいただけないだろうか？

様々な取り組みから学んで・・・

理事会などの席上で

長年“函館朝市”を支え続けて
いただいているのは地元客であり、
その方々に地元還元・地域貢献をしよう！

「おでかけリハビリ」を企画

おでかけリハビリとは？

ご高齢の方や要支援・要介護などの援助の必要な方を中心に「買い物・食事・レクリエーション」を組み合わせたりハビリができる環境を創りあげて、商業施設内での「活動・運動・交流」によって、商環境の活性化も図る取り組みでございます。

おでかけリハビリって何するの？

おでかけリハビリの実施イメージ～函館朝市編～

到着！！



車を施設に横付けできて安心♪

あとは、おもいきり函館朝市を楽しみましょう！



たくさんのお店があり、活気溢れる函館朝市。お店で買い物をしたり、美味しい物を食べたり...ここでしか味わえない刺激を味わってください♪



サポートがあるから自由に楽しめる！
仲間と一緒に♪だから楽しい！

レクリエーションもやっています！



作業療法士による介護予防「体と頭の体操で認知症予防！」など



言語聴覚士による介護予防「口と喉を鍛えて肺炎予防！」など



理学療法士による介護予防「効果的な運動で介護予防！」など



伊藤園「おいしいお茶の入れ方教室」



資生堂「いきいき美容教室」



コカ・コーラ「水分補給講座」



ルクエ「火を使わない簡単料理教室」



メガネのプリンス「眼鏡と補聴器の出張サービス」

おでかけリハビリの実施経過

北海道新聞 平成29年5月2日(火) 朝刊

カート押し函館朝市巡り

90歳女性 30分歩き笑顔

買い物リハビリ始動

歩行支援機能付きの専用カートを使った買い物をし、函館市民の集客と高齢者の身体機能の回復につなげる函館朝市協同組合連合会の「ショッピングリハビリ」事業が、函館朝市で本格的に始まった。市内の福祉施設に通う高齢者が4月20日、専用カートを使って、海産物の買い物を楽しんだ。

専用カートは、両腕をカートの背に掛けて、体重をかけることで足腰の負担を軽減し、歩みやすくする仕組み。同連合会は新事業開始に合わせて3台を用意した。平山病院通所リハビリセンター(東雲町)に通う高齢者約40人。同連合会から事前にカートを借りて使い方を学ばせ、市内の町単位での受け入れも進んでいる。

函館朝市協同組合連合会、グリハビリア事業を拡充し、市内の町単位での受け入れも進んでいる。

夏にも町会参加可能に

協同組合連合会、平日利用増に期待

歩行支援機能付きの専用カートを使い、歩いて買い物をする島田智子さん(90)は4月29日、函館朝市ひろば

「買い物は宅配サービスに頼っていた。カートを使い、たまたま買いたかったものや、笑顔を見せた。同連合会、同病院を含む市内の施設は今後、買い物だけでなく、軽運動教室なども朝市内の施設で開く予定。当面は月一回のペースで開催していく。

当時は月一回のペースで開始していく。

の乾燥具合を確かめ、購入した。買い物は宅配サービスに頼っていた。カートを使い、たまたま買いたかったものや、笑顔を見せた。同連合会、同病院を含む市内の施設は今後、買い物だけでなく、軽運動教室なども朝市内の施設で開く予定。当面は月一回のペースで開始していく。

「森」町内清澄町の老舗菓子店「七福堂」(木下信代表)は、青葉ヶ丘公園のサクラの葉の塩漬けを昆布入りのあんこに練り込んだ「桜昆布最中」を販売し、販売を始めた。サクラの風味と香りがほんのりと広がり、上品な味わいだ。毎年5月上旬に開かれる「もりまち桜まつり」に合わせ、5年前から同公園のサクラを使った和菓子を商品化し、期間限定で発売。花見に訪れる町民や観光客

この日と母の日 期間限定ケーキ販売 スナッフルス 洋菓子店「メイストリー」

正式スタート

過去3度の勉強会、その後、テスト実施を経て、平成29年4月29日(土)本格始動

朝市以外での初実施

平成29年9月15日(金)にイオン湯川店にて地域版の試験実施も兼ねて開催

ツーリズムとして初実施

平成29年10月28日(土)に北海道運輸局と共催で観光・旅行企画として実証実施

デパートでの初実施

平成29年11月14日(火)・16日(木)の両日でテオーデパートにて開催

スーパーでの初実施

平成30年2月21日(水)にポールスターSC・スーパーアークス港町店にて開催

ポイント制スタート

平成30年3月に「おでかけコイン」の実証実施を行い、4月から本格導入(予定)

おでかけリハビリの基本構図（コンソーシアム）



Point!

地域のボランティア
スタッフとの連携を行う



函館朝市の他、
ショッピングセンター
デパート、スーパー
商店街など



Point!

お買い物だけでなく、
イベントや教室など、
お楽しみが盛りだくさん!



Point!

介護施設の
送迎車を利用して移動
付き添いも、施設スタッフ



介護保険施設など
からの参加も可能!

Point!

商業施設へ移動!
タクシー代の負担も必要なし!
付き添いはボランティアスタッフ



Point!

一般の方の参加もOK!
地域コミュニティーの
形成にも役立ちます



高齢者専用住宅
などの施設に集合!!

おでかけリハビリの優位性（想定されるメリット）



Point!

【サポート支援】

- ・ボランティアの機会創出
- ・地域との繋がりができる



【受入施設】

- ・地域貢献・CSRが図られる
- ・新たな客層の掘り起こし



Point!

【居宅型施設】

- ・開放的で楽しいリハビリ
- ・積極的な社会参加（自立促進）



介護保険施設などからの参加も可能!

Point!

【交通】

- ・CSRによる企業価値向上
- ・新規需要の拡大



Point!

【居住型施設】

- ・近隣住民の立ち寄りスポット
- ・他施設との差別化



高齢者専用住宅などの施設に集合!!



Point!

【レクリエーション】

- ・CSRによる企業価値向上
- ・社会参加（自立）への支援



おでかけリハビリの事業実績

実施後アンケートなどからの主な声

「おでかけリハビリ」 について	<ul style="list-style-type: none"> ○朝市は対面販売なので、会話も楽しめてよかった。 ○デパートに久しぶりに来たら楽しかった。 ○もう一度行きたい。3ヶ月に1度は行きたい。 ○年に一度のお出掛けでも楽しいリハビリになると思います。 ○贅沢な海鮮丼が食べられて嬉しかった。
「おでかけリハビリ」 今後の希望	<ul style="list-style-type: none"> ○花見や紅葉など季節の景色・風景を見たい。 ○気軽に買い物ができるスーパーや身近な日用品が買える所。 ○友だちとおしゃべりする会。観劇や音楽、温泉など。 ○動物とふれ合える所であれば毎日でも出掛けます。
利用金額 (一人平均)	<p style="text-align: center;">朝市：2,500円／スーパー：5,000円／デパート：6,500円</p> <p>※その他にも、ボランティアの方々やレクリエーション対応した企業担当者など 関わりのある方々の利用にも繋がっている。</p>

昨今消費不況が続く**“商店街”**や**“スーパー”**、**“百貨店”**や**“SC”**などの
新たな側面での**再活性化へのきっかけにも成り得る！**

おでかけリハビリの実施事例①

事例① 80歳代女性



到着した時は車いす

商品を見ると..



歩く歩く

へトへトなはずなのに..



車いすに乗ろうとしない

施設内と全然違う!!

2回目のおでかけリハビリ



- ✓ 車いすの使用は0.
- ✓ 4点杖もほとんど使用せず.
- ✓ 歩く姿勢も全然違う.



3回目は...

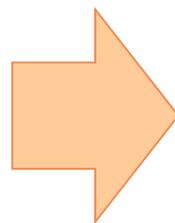


全て自分で!

生活の変化



ここでの生活がほとんど、
外出することはない。

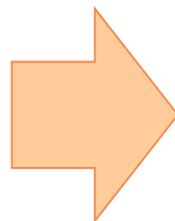


ご家族やご親族と
外出するように！

目標の変化

実施前

安全に歩けるようになりたい



次はどこどこに行きたい。
山登りしたい。

施設内のリハビリのモチベーションも変わる！

おでかけリハビリの実施事例②

事例② 90歳代女性

普段の光景



なかなか歩いてくれない
(担当セラピストより)

おでかけリハビリ



- 結局、30分以上歩いて商品を見る。
- 何度も休憩を促すが拒否。

ひ孫ちゃんへのプレゼントを買いたい

ひ孫のためなら



迷いに迷って、結局1時間近く…

ひ孫の力はすごい!!

生活の変化



- ✓ 送迎時の階段昇降がスムーズになった.
- ✓ 表情が豊かになった.
- ✓ リハビリの拒否がなくなった.
- ✓ ご家族へその日の出来事を教えるようになった.

学んだこと



興味のあることやってたら
自然と良くなっちゃいました！

理想のリハビリ

なぜ、おでかけリハビリなのか？

施設でのリハビリ



一生懸命
忍耐
閉鎖空間



おでかけ
リハビリ



エンターテイメント・コミュニケーション
明るい・楽しむ
解放空間（積極的社会参加）

期待できる効果

- **広い館内を歩く**
歩行機能や運動機能の活性化
- **商品を選ぶ**
認知機能低下の予防・改善
- **お金を支払う**
短期記憶能力の活性化
- **お話をする**
コミュニケーション能力の活性化
- **買った商品をプレゼントする**
生活にハリをもたせる特效薬

「おでかけリハビリ推進協議会」の設立

協議会設立の主意は、ただ一つ

地域貢献・CSR

【目的】

ご高齢の方や要支援・要介護などの援助の必要な方々が「活動・運動・交流」ができる環境を創りあげ、おでかけリハビリによって地域の高齢者の生きがいづくりや活動の場を創出し、地域高齢者の幸福度向上を図り、以て心身ともに健康になっていただくことを究極の目的とする。

よって、移動販売やネット販売ではなく、

おでかけによる来店販売が重要

～買い物を“用事”とせず“楽しみ”にしてもらう～

おでかけによる来店販売の重要性と課題

ネット販売や宅配サービスに依存しすぎると・・・



歩かない

考えない

いつまでたっても“自立”が困難！

しかし、来店するためには・・・



買い物よりも“移動”が困難！（特に冬場）

おでかけによる来店販売での不安

理想のリハビリではあるが...

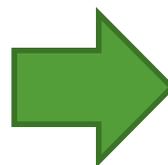


リハビリ室



実地訓練

自動車学校をイメージしてください...



利用者さんが外出する時は同じ気持ちでは??

協議会の役割と自治体との関わり

～ 民間で賄えるのか？ 公的財源を使うのか？ ～

■ 送迎サービス（移動の解消）

高齢者の方々は、買い物そのものよりも移動が困難であり、おでかけする環境を整えるにはドアツードアの“送迎”が重要である。

【実施事例】

- ・社会福祉協議会による主催と運転手・バスの提供（合併前の旧村町）
- ・町内会主催時に運転手・バスの提供（七飯町）

■ サポート体制（不安の解消）

高齢者の方々は、一人での外出は不安であり“サポート”が必要である。

【実施事例】

- ・ボランティアスタッフの確保（函館市）

基本的には公的財源には頼らないが、各自治体で賄えることは、
自治体と連携することで持続的な自立に繋がる

おでかけリハビリの今後

<展 望>

今後、おでかけリハビリを幅広く展開させ、函館市内はもちろんのこと道南全域へと商業的な観点から受入施設（拠点）を増やしていき、地域経済の活性化はもとより**買い物難民救済**にも繋げていく。

又、道央圏をはじめとする全道全域、青森を中心とした青函交流による東北圏、そして、全国にも波及させ、その地区毎を点で結ぶことでの**ユニバーサルツーリズム化**を図り、旅行・観光にも結び付けていく。

一方で「おでかけリハビリ推進協議会」の役目として**地域ポイントなどによるITを活用**し、コンソーシアムによる強みを活かした各取り組みからビッグデータの蓄積を図り、**健康寿命の促進**や**社会保障費のリバランス**などに役立つデータ解析・研究を行っていく。

おでかけリハビリによる独自の**ヘルスケアプロジェクト**を推進し、**公的財源に頼らない**新たな時代の福祉・地域活性にも取り組んでいく。

おでかけリハビリ×ユニバーサルツーリズム

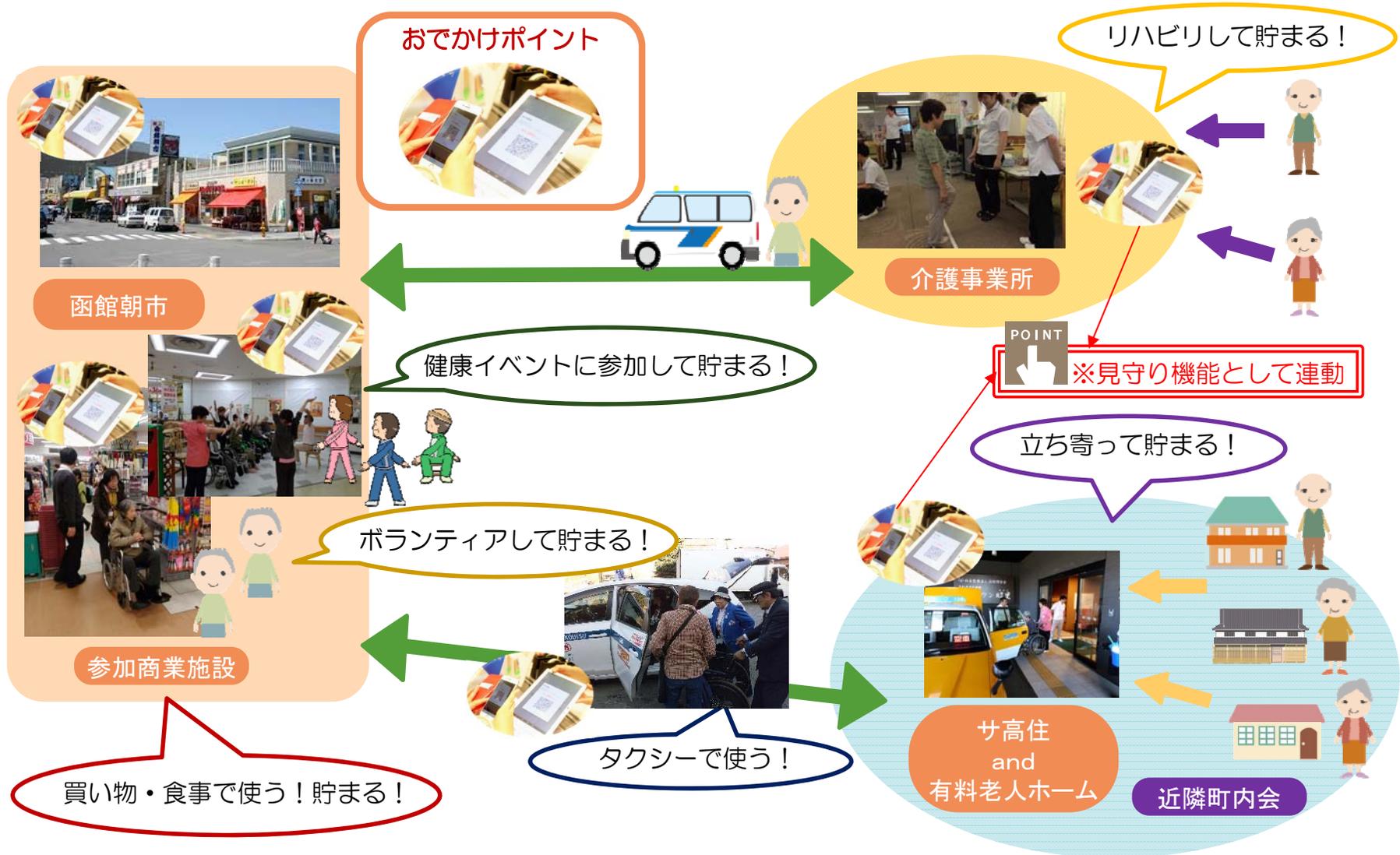


各地のメンバー（療法士）の
エスコートによる
旅行リハビリ（家族が付き添い）



リハビリ×旅行を組み合わせることにより
潜在的な消費となるので、地域観光も活性化

おでかけリハビリ×地域ポイント



コンソーシアム化によりあらゆる場面で、貯まる・使う!

おでかけポイントによるビッグデータ

■ 商業・経済・観光の側面からの視点

- ・ 購入する食品と健康に関する関係性
- ・ 高齢者が購入する物品傾向からの陳列などの工夫
- ・ 旅行の回数や歩数などによる健康寿命の促進

■ 医療・福祉・介護の側面からの視点

- ・ 宅配を使っている人といない人での健康の差
- ・ 閉じこもり・低栄養・認知症予防、運動器の機能低下予防とのつながり
- ・ デイサービスからの自立支援（＝卒業）への連動性

■ レクリエーション・ボランティアの側面からの視点

- ・ ポイント（行動回数と行動範囲）による健康状態の差
- ・ 継続的な参加の方と単発の方での体力測定や介護度改善率の差
- ・ ボランティアへの参加率による健康度合

よって、地域経済の活性化、そして、社会保障費の適正化を目指す

医商連携による新たなビジネスモデル

おでかけコインの仕組み

コイン **おでかけ**

おでかけしたのに
お得になる！？

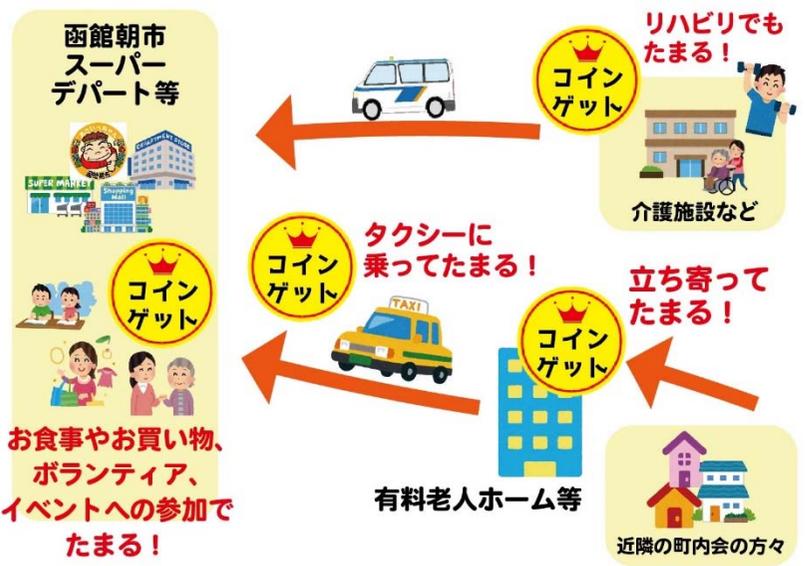
あなたの日常で
貰える、使える。

動けば動くほど
お得になる♪

始まり

出かける事で、コインがたまる！
貯めたコインは利用券と交換できる！新しい介護予防の形！

おでかけコインの仕組み



おでかけコインの使い方

コインを10枚ためる

↓

函館朝市などに持っていく

↓

**500円分の
利用券に交換！**

お問合せ

**おでかけ
リハビリ
推進協議会**

事務局
(函館朝市協同組合連合会内)
〒040-0063
函館市若松町9番19号
TEL/0138-22-7981
FAX/0138-22-7936
mail/matsuda@hakodate-asaichi.com

おでかけリハビリへのご参加、受け入れ・実施施設、コイン参加店募集中！

おでかけコイン導入のねらい

- 事業そのものに **付加価値** がつき、更なる普及が見込まれる
- **インセンティブ** によってモチベーションが向上し、参加意欲が高まる
- あえて **アナログ方式** にすることで、高齢者にも仕組みの理解が深まる
- 実物を手にすることにより **ゲーム性** が生まれ、楽しみながら継続できる



※初回実績 (H30.3.15)

参加者数	23名
コイン配布	64枚
売上	約7万円



このモデルを将来 | T化に移行させデータ蓄積を図る

皆さん一緒に「おでかけリハビリ」しませんか？

こんな困りごと、ありませんか？

ご利用者さんの
笑顔を増やしたい!

外出レクって大変。
色々な調整が面倒。

他の事業所との
差別化を図りたい!

活動・参加への介入
どうしたらいい?

レクリエーションが
マンネリ化している...

そのお悩み、函館朝市の「おでかけリハビリ」で解決しましょう!

おでかけリハビリとは、おでかけの力を利用してリハビリを行う、新しい形の取り組みです。
函館朝市が中心となり、「おでかけしたい方」「いつまでも元気で過ごしたい方」を
町全体でサポートする仕組みを考えました。
おでかけリハビリを活用して下さる、事業所様を大募集しております!

ご清聴ありがとうございました。

おでかけリハビリ推進協議会