

「立つ・歩く・開ける」などの生活動作を楽しく訓練 第一興商 DAM 活用の OT 監修体操を ヒューマンライフケア全国 81 のデイサービスで開始

ヒューマンライフケア株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役：瀬戸口 信也、以下「当社」）は、2026 年 9 月より、全国 81 事業所のデイサービス（通所介護施設）において、株式会社第一興商（以下「第一興商」）の業務用通信カラオケ機器「FREE DAM LIFE（フリーダムライフ）」を活用した、独自の体操プログラムを開始します。

当社専任の作業療法士（OT）が監修した、日めくり形式の運動リスト「31 個の生活動作につながる運動暦」と、「FREE DAM LIFE」に搭載された運動・認知・口腔・歌唱などの豊富なコンテンツを組み合わせ、「起き上がり」「歩行」「立ち上がり」「開栓・開封」など、日常生活に必要な動作につながる運動を、映像や音楽に合わせて楽しみながら行います。

当社は本プログラムを通じ、ご利用者様の身体機能・生活機能の維持・向上をサポートするとともに、デイサービスにおける機能訓練の質の向上と、スタッフがご利用者様一人ひとりの状態をより丁寧に見守れる環境づくりをめざします。

■導入の背景——日常生活動作を維持し、「自宅で暮らし続けたい」を支える

内閣府の発表によると、自分に介護が必要になった場合に自宅での介護を希望する人は 73.5%にのぼります^{（※1）}。一方、厚生労働省の資料では、介護が必要になった主な原因として認知症や脳血管疾患（脳卒中）に加え、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患が上位を占めています。特に要支援者や要介護 1・2 では高齢による衰弱や骨折・転倒などが多く、厚生労働省もフレイル対策の重要性を示しています^{（※2）}。

当社では 1999 年の介護事業開始以来、デイサービスをはじめとした在宅介護サービスを全国で展開してきました。その中で、ご利用者様が住み慣れたご自宅で暮らし続けるためには、「物をつかむ・ふたを開ける」といった日常生活に直結する動作を意識した機能訓練を継続することが重要だと考えています。

また、当社のデイサービスでは約 9 割の事業所で看護職員が機能訓練指導員を兼任しています。これは厚生労働省の資料^{（※3）}が示す「機能訓練指導員の 65.6%を看護職員が占める」という割合を上回っており、機能訓練の質をさらに高めていくことが課題となっています。現場からも「状態に応じた個別の働きかけを充実させたい」「スタッフ数が限られる時間帯でも安全に取り組める小集団体操がほしい」といった声が挙がっていました。

そこで当社では専任の作業療法士（OT）の知見を生かし、「起き上がる・立つ・歩く・物をつかむ・ふたを開ける」といった日常生活動作に着目した独自の運動プログラムを開発。第一興商が展開する「DKエルダーシステム」の音楽・映像コンテンツと組み合わせることで、「楽しく続けられ、日常生活動作の維持・向上を通じて、在宅生活の安定的な継続を支える」新たな体操プログラムを構築しました。

■「31 個の生活動作」×音楽・映像——毎日違うテーマで楽しく継続

本プログラムでは、当社専任 OT が監修した A5 サイズの日めくり形式のイラスト付き冊子「31 個の生活動作につながる運動暦（うんどうこよみ）」をご利用者様に配布します。毎月 1 日から 31 日まで、日ごとに異なる生活動作をテーマに設定。年間を通じて、毎日継続して取り組める仕組みとしています。



<主な特徴>

① 31 種類の「生活動作」をテーマに設定

「起き上がり」「歩行」「立ち上がり」「開栓・開封」など、日常生活で必要となる全 31 種類の動作をテーマに、それぞれにつながる運動を実施します。運動の目的が伝わりやすいプログラムにすることで、運動の継続につながります。

② 第一興商「FREE DAM LIFE」のコンテンツと組み合わせ実施

冊子による運動に、「FREE DAM LIFE」が搭載する運動・認知・口腔・歌唱などのコンテンツを組み合わせます。映像を見ながら身体を動かしたり、音楽に合わせて運動したりすることで、より時間をかけて楽しみながらプログラムに取り組めます。



「31 個の生活動作につながる運動暦」

③ 身体だけでなく、手指・認知機能にもアプローチ

冊子には、運動に加えて手指を使う「ぬりえ記録欄」を設置。毎日の運動を記録する楽しみを加えながら、身体機能だけでなく認知機能にも働きかけます。また音楽を運動後のクールダウンにも活用し、「運動」「認知」「楽しさ」を組み合わせた時間を提供します。

④ スタッフが「進行」から「見守り」へ

「FREE DAM LIFE」のコンテンツをセッティングした後は、映像や音楽に合わせてプログラムを進行できます。スタッフが体操の進行にかかりきりになるのではなく、ご利用者様の動きや表情、体調などの変化を確認する「見守り」により注力できる環境をつくることで、安全性とケアの質の向上につながります。

■ 第一興商「FREE DAM LIFE」とは

「FREE DAM LIFE」は、高齢者向けの機能訓練やレクリエーション、健康づくりをサポートする「DKエルダースシステム」専用の業務用通信カラオケ機器です。運動、認知、口腔、歌唱など、生活機能の維持・向上や健康づくりを支援する多彩なコンテンツを搭載しているほか、13万曲を超えるカラオケ楽曲を利用できます。また「おまかせレク」機能では、運動・認知・口腔・歌唱から目的に合わせたプログラムを自動生成・再生でき、介護スタッフの準備・進行負担の軽減にもつながります。

第一興商が2001年から展開する「DKエルダースシステム」は2026年3月末現在、民間介護施設や自治体関連施設など29,000カ所を超える福祉関連施設等に導入されています。

● 第一興商「FREE DAM LIFE」

https://www.dkkaraoke.co.jp/business/karaoke_service/products/freedom_life/

■ なぜ「DAM」なのか——OT 監修の運動を「続けられる時間」に

今回、第一興商の「FREE DAM LIFE」を採用した理由の一つが、当社が独自に設定した 31 種類の生活動作テーマと、多彩なコンテンツとの親和性です。冊子だけでも運動は可能ですが、映像や音楽を組み合わせることで、同じテーマでもさまざまなアプローチが可能になります。

さらに、デイサービスにとって「運動をすること」だけでなく、「楽しいから参加したくなる」「明日も続けたい」という環境づくりも重要です。当社が介護現場で培ってきたノウハウと OT の専門性、第一興商が培ってきた「うたと音楽」のコンテンツを掛け合わせることで、ご利用者様の毎日の暮らしにつながる、新しい機能訓練の形をめざします。

■ 今後の展望

2026 年 9 月から全国 81 事業所のデイサービスで展開を順次開始し、ご利用者様の身体機能・生活機能の維持・向上や心理面への効果、現場スタッフの業務への影響などを検証します。その結果をもとにプログラム内容のブラッシュアップを進めるとともに、当社が運営するグループホーム（認知症対応型共同生活介護施設）や、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護など、他の介護サービスへの展開についても検討してまいります。

当社は今後も、介護の専門性とテクノロジー、外部企業が持つコンテンツやノウハウを積極的に組み合わせることで、ご利用者様の「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」という思いを支える介護サービスの実現をめざします。

※1 出典：内閣府「平成 30 年版高齢社会白書」https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/zenbun/s1_2_2.html

※2 出典：厚生労働省「第 3 回 一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001427520.pdf>

※3 出典：厚生労働省「平成 27 年度介護報酬改定の効果検証及び調査研究に係る調査（平成 27 年度調査）」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001537524.pdf>

■「ヒューマンライフケア」とは

全国 177 事業所（2026 年 9 月 1 日現在）で幅広く介護サービスを展開し、介護事業におけるワンストップソリューションを実現しています。デイサービス、グループホーム、有料老人ホーム、ホスピスホーム、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、居宅介護支援、訪問介護などの介護事業と介護教育事業、特定技能登録支援事業を、教育部門である「ヒューマンアカデミー」、人材サービス部門である「ヒューマンリソシア」などヒューマングループ各社と強力で連携しながら行っております。心に届く最高のサービスを目指し、一人ひとりのご利用者様に応じたサービスのご提供と、家族の皆様が笑顔で暮らせる環境づくりのお手伝いをしてまいります。住み慣れた自宅で安心して暮らせる環境を整えることにより、世界全体で達成すべき目標として掲げられた SDGs（持続可能な開発目標）の目標 3「すべての人に健康と福祉を」、目標 11「住み続けられるまちづくりを」の達成に、また外国人介護人材に向けた介護教育と就業機会の創出により、目標 4「質の高い教育をみんなに」の達成に貢献します。



●ヒューマンライフケア ウェブサイト：<https://human-lifecare.jp>

■ヒューマングループについて

1985 年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を理念に掲げ、教育を中核に人材、介護、保育、IT、美容、スポーツと多岐にわたる事業を展開しています。



深刻な社会課題である「労働人口減」に対し、各事業の専門性を活かした 4 領域で解決を推進しています。教育・人材事業による「海外人材の活用」「成長産業分野の専門教育と労働移動」、介護（通所・訪問・ホスピス等）や保育・学童運営による「国内労働力の確保」、RPA・AI・IT 活用を通じた「生産性の向上」に注力。SDGs への貢献を通じて、誰もが自分らしく生き、学び、働ける社会の実現と、時代に即した労働環境の革新に取り組んでいます。

●ヒューマンホールディングス ウェブサイト：<https://www.athuman.com/>

会社概要

ヒューマンライフケア株式会社

- 代表者： 代表取締役 瀬戸口 信也
- 本社所在地： 東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1 階
- 設立： 2010 年 4 月 ※介護事業開始：1999 年
- 資本金： 1,000 万円
- 公式サイト：<https://human-lifecare.jp>

■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンライフケア株式会社 担当 篠塚
TEL：03-6846-0223 FAX：03-6846-1217 E-mail：hlc@athuman.com

■ ヒューマングループに関するお問い合わせ ■ ヒューマングループ 広報担当 若林
E-mail：kouhou@athuman.com