

HEALTHY LIFE



発行日：2019年3月1日
第31号

発行所：山形県山形市緑町一丁目9番30号
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団
リハビリテーション委員会 健康運動部会

平成30年度健康運動セミナーが開催されました



(新聞紙で輪を作り、床を滑らして枠に入れる、新型カーリングで盛り上がりました。)

平成30年12月6日、山形市「協同の杜」A研修所にてセミナーが開催されました。今年は「楽しいレクリエーションで介護予防」とのテーマで、NPO法人ひろさきレクリエーション協会理事長の小関潤子氏を講師に招き、前半は講義を受け、後半は実技を行いました。

講義の中では先生が実践している介護予防教室の取り組みなどを紹介いただきました。“楽しくなければ、続かない！”というキーワードのとおり、遊びや楽しみを取り入れた内容を学ぶことができました。実技では、椅子に座った姿勢での手足の運動や新聞紙を使ったレクリエーションなど、テーマのとおり「楽しく」実践できました。事業団内外の事業所から27名の参加がありましたが、皆さん終始笑顔で、「楽しく参加できました」との感想が聞かれました。(しらすぎ寮 白岩 守)



連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団事務局

TEL：023（623）9127

FAX：023（623）9123

健康運動普及推進員・フォローアップ研修

健康運動部会では、健康運動の啓蒙と日中活動メニューとして普及できるよう健康運動普及推進員研修を継続してきて、普及推進員は64名となりました。昨年までは、フォローアップ研修を地区ごとに集合して実施してきました。今年度は、その普及推進員が現場でどのように健康運動を実践し、活躍しているかを把握したいと思い、健康運動部会員が訪問する形としました。訪問してみると、それぞれの現場で普及推進員が工夫をしながら、利用者と楽しく運動をしている様子を見ることができ、嬉しく、頼もしく感じました。普及推進員からは、「これまでは研修したことが現場に応用できないことが悩みだったが、今回は部会員の運動への導入や声出しの仕方、音楽を使っの運動メニューが参考になった。」との言葉が多数ありました。

健康運動部会は、普及推進員がますます活躍しながら、利用者の健康維持のため現場で楽しく健康運動を実践できるような体制づくりをしていきたいと思っています。(泉荘 今野 博子)

こだま寮

◇今回のフォローアップ研修ではアラームモーションやダンベル体操など日頃こだま寮で取り組んでいる運動を改めて振り返りました。運動の効果を理解した上で目的を持ったメニュー構成や役割分担をすること、推進員としての経験を積み重ねることの大切さを感じました。今後は利用者が運動を楽しみと思えるように推進員自身も楽しみながら運動を提供し、経験の中で得た気づきを活かして推進員としてのスキルを高めていきたいです。(こだま寮 小笠原 幸司・沼澤 麻望・高橋 奈穂)



「ダンベル体操 なう ♪」

福寿荘



◇今回の研修は講師が来荘し、利用者様も健康運動に参加され、とても良い研修内容だったと思います。普段、音楽を使用せず、援助員の動きを真似することが多かったので、音楽と一緒に身体を動かすことで、いつも以上に利用者さんが生き活きと笑顔で体操するのが印象的でした。今後も健康運動を通し、利用者様が元気に過ごせる支援を行ないたいと思います。(福寿荘 青山 誠子)

◇今回研修に参加し、利用者も含め、職員もともに笑顔で健康運動を実施することができました。普段とは違い、20人以下のグループで、比較的機能レベルが高い利用者を選し実践しました。講師の方々より、なじみのある音楽を使った健康運動や麻痺のある方でも行える健康運動を指導していただき、習得することができました。今後も定期的に実施し、利用者と職員がともに笑顔で生き生きと健康運動に取り組んでいきたいと思っています。

(福寿荘 新田 歩美)

参加者からの声・・・

慈丘園

◇今回の健康運動普及推進員のフォローアップ研修は、健康運動部会の指導員が施設巡回して行われました。普段のストレッチ運動やリズム運動を視察して頂き、講評してもらいました。慈丘園の推進員4名のほか、利用者や職員も多数参加してもらい、いつになく盛り上がった健康運動実践が出来ました。慈丘園はかるむの里に引越しましたが、変わらず毎週楽しく健康運動を行っています。(慈丘園 佐藤 和泉)



(日曜日の午後、余暇時間に運動しています。)

サポたま講座・在職者交流会

～体を動かし、寒さを吹き飛ばそう～

置賜障害者就業・生活支援センター主催で「在職者交流会」を開催しています。置賜地域で、障害者雇用で働く方を対象に年4回実施しています。仕事や生活に関する学習会や体験を通して、安定した就労生活を送り続けること、また働く方々同士の交流を図ることも目的としています。

今年度は12/2にコロニー希望が丘まつかぜ荘にて、今野博子氏を講師に迎え、「冬場の体づくり」をテーマに、タオルを使った運動を教えてもらいました。音楽に合わせて参加者の皆さんも楽しく運動できたようです。「家でもできる」という声も聞かれ、生活の中でも取り組める運動で好評でした。

(サポートセンターおきたま 宇津木 勲)



「One Love」の曲に合わせて踊れば気分は“嵐”

ちょこっと アドバイス

今から始めよう！運動習慣&「+10（プラステン）」～生活習慣病予防のために～

生活習慣病は、糖尿病・高血圧、高脂血症など、生活習慣が発症原因に深く関与している疾病の総称で、予防のためには、食生活や運動など毎日の生活習慣を見直すことが必要となります。しかし、運動した方が良いということは理解していても、様々な理由（忙しい、暑い、寒いなど）により、実践するのは難しいことだと思います。厚生労働省は、今より10分多く体を動かそうという+10（プラステン）を勧めています。近くの場所にも車に乗ってしまいがちですが、10分程度で歩ける距離であれば歩くようにするなど、無理のない範囲でできることから始めていくと良いと思います。

生活習慣病は、正しい生活習慣によって予防が可能な病気ですので、体が問題なく動く今の内から運動習慣をつけ、健康に過ごせるよう、心掛けたいものです。（こだま寮 高橋 奈穂）

低栄養状態はフレイルの重要な危険因子です

フレイル（虚弱状態）とは、加齢と共に心身の活力（筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡等の危険性が高くなった状態で、適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能な状態を言います。

低栄養状態を予防するためには、1日3食、主食・主菜・副菜を意識してバランスよく食べるのが大切です。しっかり食べられるよう口腔ケアを行い、摂食嚥下機能を維持改善しながら、食べることを楽しみましょう。

（食事サービス課 平 志津子）

▼簡単フレイルチェック（チェックが3つ以上あると「フレイル」）

- 意図しない体重減少（1年間で4.5kg以上減っていたら要注意）
- （最近、以前より）疲れやすくなった
- 日常生活活動性の低下（最近、出かけたりしなくなった）
- 筋力（握力）の低下（蓋を開ける、ペットボトルの蓋が回せない等）
- 歩くのが、遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった）



川西町レクリエーション大会

～応援合戦で、見事最優秀賞を獲得！～



6/20（水）に、毎年行われている「川西町健康レクリエーション大会」が開催されました。

その際、地元犬川地区の役員の方から、応援合戦の振り付けと指導を希望が丘の職員さんをお願いできないかとの要請があり、大会前に3日ほど、参加者の皆さんと練習を行いました。

過去にも、応援合戦のお手伝いをしたことがあるとのことで、希望が丘内の健康運動部会のメンバーを中心に、地区のコミュニティーセンターで行われた練習会に参加しました。メンバーの方々は、皆さん、明るく、お元気で、積極的に練習に参加していただき、チームが一つになってまとまってくのがわかりました。その結果、大会本番では、応援合戦で、犬川地区が見事最優秀賞を獲得し、地区の皆さんにも喜んでいただきました。（希望が丘 色摩誠）

シリーズ ★期待の星

ワークショップ明星園



明星園では「毎日楽しく少しずつ」をモットーに健康運動に取り組んでいます。毎日継続して体を動かすことで身体機能の維持向上を目指し、皆で楽しく笑い合うことで心のリフレッシュを図っています。

また地域開放講座では地域の方と体操を実施。参加された皆さんからは「一人ではできないが皆で体操すると楽しい」「ここにくるといっぱい笑える」「明星園を近く感じるようになった」などと大変嬉しい感想を頂いています。運動後のティータイム交流会ではコーヒーを飲みながら楽しくお喋り。地域の方との情報交換の場にもなっています。

これからも楽しく体操を続けていきたいと思えます！
(ワークショップ明星園 鈴木 奈津子・渡邊 梓)

事務局



事務局では利用者さんと関わる機会はあまりありませんが、事務局職員の健康維持のため、出退勤時は階段を使うことを推奨しています。事務所がある4階まで上るのは結構な運動量になりますよ～！

また、健康づくり講習会の開催等、事業団職員の健康づくりにも力を入れています。事業団の健康運動の普及のため、職員の健康維持のために陰ながら支えていきたいと考えています。

(事務局 庄司 智一・海野 雄翔)

あさひ寮

あさひ寮では楽しみながら運動できるよう、ゲームや道具を使って様々なメニューを提供しています。特に風船バレーやラダーゲッターが人気です。

利用者も職員も夢中になり、大きな笑い声に包まれながら楽しい時間を過ごしています。

(あさひ寮 加藤 歩・淀野 裕樹)



ひめゆり寮



ひめゆり寮では、平日の朝に利用者さんと一緒にラジオ体操を行ない、また日中活動では軽運動グループでダンベル体操やウォーキングを行なっています。

その他にも月に1度、第一木曜日に健康運動サークルということで、タオルを使った体操やバランスボールなどで運動を行なっています。今後も利用者さんが楽しく体を動かすことの出来るように、日々精進していきたいと思えます。
(ひめゆり寮 佐藤 直之)

寿泉荘



私たちは昨年度、研修終了後に職員に伝達研修を行いました。職員数も少なく業務に追われる中、ご利用者様と玄米ダンベルやタオル、風船

などを使って体を動かしていますが、起きてこられる方が主になっているのが現状です。今後、ベッドで過ごされることが多いご利用者様へも健康運動を提供できるよう努めていきたいと思えます。

(寿泉荘 鈴木 翔子・竹川 桂)

診療所

診療所では、継続してできる運動をとの思いから、誰もが馴染みのあるラジオ体操を、毎日朝会終了後に行なっています。ご当地バージョンの第1、第2体操を交互に行ない、始業前のいい運動になっています。体をひねったり反らしたりジャンプしたりと、普段意識しないとしない動きも含まれ、しっかりやると結構きついですが、血流が良くなり、体の柔軟性も上がるうえ、全身引き締め効果も大いに期待し、毎日励んでいます。(診療所 山田 直子)



《編集後記》 「暖冬小雪、ありがたや～。」でも、感染症を撃退するには、身体を鍛えることも必要です。日頃からの健康運動の実践で、無理なく、元気な毎日をおくりましょう！

