

Healthy Life



発行日：2020年3月1日 第32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

令和元年度健康運動セミナー開催

令和元年12月11日にAFAA（米エアロビクス&フィットネス協会）認定インストラクターの小林雅子氏をお招きし健康運動セミナーが開催されました。「笑顔で健康運動～いつまでも元気なからだ作り～」と題したテーマで講義、実技が行われました。

始めに、脳を活性化するためにシナプソロジーを教えてくださいました。シナプソロジーとは、「二つのことを同時に行う」、「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るプログラムです。シナプソロジーを知らない方も多かったですが、ペアになり運動を実践していく内に、みんな笑顔で行うことができました。

次に肩こりや腰痛の原因にもなる猫背をチェックし、それらを改善するストレッチを実践しました。今回のセミナーに参加された方の中で、多くの方から「デスクワークが多い」との話がありました。また、「猫背になってしまう」との声もあり、猫背チェックでは体の硬さを実感されていました。改善するためのストレッチを行ったところ、前屈をして床に手をつけることができるようになったり、背中後ろで手が組めるようになったりと、短時間でかなり改善する方が見られ、参加者からは喜びの声が聞かれました。最後に、シナプソロジーで体操を兼ねたレクリエーションを行いました。



今回のセミナーでは実技をメインに行いましたが、最後まで笑顔が溢れる素晴らしいセミナーになりました。今回、教えていただいたことを継続し、いつまでも健康で過ごせるようにしていきたいです。

(希望が丘こだま寮 援助員 佐藤大作)



第2回健康運動教室（玄米ダンベル作りと玄米ダンベルを使った体操）～泉荘～

年間6回行っている健康運動教室の第2回目は、利用者の皆さんが自分で玄米ダンベルを作り、その後、自分で作った玄米ダンベルを使い、ダンベル体操を行いました。笑顔いっぱい運動をして利用者、職員共にいい汗をかくことができました。

ダンベル作りは難しい作業でしたが、職員と一緒にスムーズに楽しく作ることができ、利用者の新たなストレングス（裁縫が好き、丁寧な縫い方等々）を見つけることもできました。初めての試みではありましたが、ダンベル作製からの運動は、「ダンベルが上手にできた。」「汗かいた、楽しかった。」と参加利用者から好評を得られ、今後も取り入れていきたいと思っています。（泉荘 主任援助員 鈴木 文（健康運動普及推進員））



多彩なメニューと楽しい雰囲気の中での健康運動の取り組み ～慈丘園～

平成31年4月より生活介護80名の利用者と健康運動普及推進員（援助員3名、看護師1名）中心に毎月第2木曜日、毎日の日中活動提供日の中で1時間実施しています。時には短期利用の方の参加もあり、担当職員は大勢の注目を一点に浴びながら、利用者の笑顔と職員の心地よい疲労感とともに活動が終了します。利用者の好きな音楽に合わせて身体を動かすことはもちろん、タオルや新聞紙、時にはゴミ袋を使用しています。また、利用者の笑顔を引き出す軽快なトークは「サザエさん」「世界に一つだけの花」「エビカニ」といった利用者のリクエストを引き出してくれます。

新たな取り組みとして、花を楽しむサークル活動に地域のボランティア、1階の鶴峰園利用者の参加の中で健康運動実践も始めています。（慈丘園 援助主査 富樫伸）



健康づくり推進研修会「ラフターヨガ(笑いヨガ)」の開催 ～希望が丘～



令和元年11月26日、まつかぜ荘大ホールにおいて、希望が丘安全衛生委員会及び希望が丘地域福祉支援センター安全衛生委員会共催の健康づくり推進研修会が開催されました。当日は、米沢ラフターヨガ・スクールでラフターヨガティーチャーとして活動されている富樫雄子氏を講師にお迎えし、置賜管内事業所から20名弱の参加がありました。「笑うこと」が、ホルモンの分泌や血流の改善を促すこと、ストレスホルモンの分泌を抑えること等、健康面での効果が立証されており、笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせたラフターヨガのすばらしさを教えていただきました。研修の大半が実技で、参加者の皆さんからは、たくさんの笑いが飛び交い、「すっきりした」「良い体験ができた」「笑うことの大切さを再認識した」等の感想が聞かれました。

（希望が丘 色摩誠）



健康運動普及推進員フォローアップ研修

今年度の健康運動普及推進員のフォローアップ研修は、10月下旬から11月にかけて、庄内・最上・村山ブロック（会場：みやま荘体育館）、置賜ブロック（会場：泉荘体育館、希望が丘体育館）の三つの会場で開催されました。前年度は、「より現場での実践に近いところで」ということで、各事業所を健康運動部会のメンバーが訪問し実施していましたが、今年度は、「他の事業所で取り組んでいることも参考にしたい」との声があり、ブロック毎に推進員に集まってもらい開催しました。

日頃の実践の中で、メニューのマンネリ化や活動時間の確保、スタッフの協力体制等で、日ごろ抱えている悩みを話し合ったり、他の推進員の実践を参考にできたりと、収穫の多い研修会になったとの感想が多く聞かれました。



各圏域より感想を一言



置賜ブロックより

今年度の健康運動普及推進員に係る研修に参加させていただき、現在あさひ寮で行っている健康運動のプログラムについての実践および他施設のプログラムの内容の確認を行いました。我々の施設も含めて、どの施設も高齢化および重度化は避けられない流れとなっており、また利用者の年齢層も広範にわたることからメニューの策定等にかかなり苦慮されている様子が伺えました。しかしながら、その中でも他施設の実践において利用者の状態に応じて適宜内容の変更が可能なものや、音楽に合わせた運動などあさひ寮での提供が可能なものや参考に出来る物を見出すことができました。今回の研修を参考に安定的かつ継続できる運動メニューの提供を行っていきたいと思います。

（希望が丘あさひ寮 援助員 益満 望）

健康運動普及推進員フォローアップ研修に参加し印象的だったのは、施設ごとの特色に合った健康運動プランを行っているということでした。例えば、特別養護老人ホームでは、口腔ケアを中心とした対策運動。障がい者支援施設では、リズム体操やダンベル体操などです。

また、今回は講師から新しいリズム体操や実技を教してもらいました。その中で、参加者一体型のもので、利用者と一緒に楽しめるものもありました。アイデアを出し合って、新しいものを取り込めることも、フォローアップ研修の良い機会でした。今後の健康運動普及に貢献できるように、取り組んでいきたいと考えています。

（希望が丘ひめゆり寮 援助員 太田 彩香）

庄内・村山・最上ブロックより

現在、明星園での健康運動の取り組みとして、生活介護では午前の体操と午後「日々」や「ロコモ体操」など音楽に合わせて運動を行ったり、輪投げや風船バレーボールなどに取り組み、一日を通して体を動かす機会を多く設けています。利用者が年々高齢化や重度化してきていることもあり、運動の提供内容に悩むことが多かったのですが、今回の研修に参加していた他施設の普及推進員の方から普段利用者で行っている健康運動をいくつか教えていただき、実際に自分たちも動いてみて様々な体操を学ぶことができました。今回学んだことを活かし、流行の曲や利用者の好きな曲に合わせて体を動かすことから利用者が楽しんで参加してもらえるように、今後も職員を含めた健康運動を続けていこうと思います。

（ワークショップ明星園 援助員 設楽 正英
援助員 渡邊 梓）



希望が丘まつのみ寮

まつのみ寮では、平日午後の活動前に利用者の方と職員も一緒にラジオ体操とウォーキングを行っています。天気の良い日には寮周りのウォーキングを行っているのでリフレッシュして午後の活動に取り組むことができます。外に出る機会の少ない方も、花を見たり風を感じたり、ゆっくり自分のペースでウォーキングしています。

(主任援助員 井上 瞳)



事業団の健康運動部会で開催した研修を受講された「健康運動普及推進員」の皆さんが、各現場で、利用者や職員の皆さんを対象に、健康運動の実践を担い、活躍されています。

ヘルシーライフでは、毎回何名かの皆さんをご紹介します。

シリーズ

期待の星



吹浦荘

吹浦荘では健康運動を日課に取り入れ活動を実施しています。吹浦荘独自に考案したりズム体操やタオル体操を中心に今後は、介護予防を取り入れた個々に合った運動にも取り組めるよう努めていきたいと考えています。

(援助員 今野 彰人)

慈丘園

慈丘園では月に数回、音楽に合わせて運動を行っています。馴染みの曲から流行の曲まで、多種多様な音楽と動きを取り入れ、楽しく身体を動かすことを目標にしています。風船バレーやボーリングなども利用者さんから人気です！

(援助員 沓沢 航 看護師 矢島 千景
援助員 森 有生)



= 編集後記 =

「令和」という新しい時代を迎え、いつもの年と少し違った空気の中で、元気が出ている人たちもいらっしゃるかと思います。健康づくりには、日々の実践が重要です。声を掛け合い、楽しく朗らかに、みんなでからだを動かしましょう。