

Healthy Life



発行日：2022年6月1日 第33号

発行所：山形県山形市宮町一丁目3番36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

コロナなんかに
負けないぞ！！



デイは
毎日元気！！

希望が丘デイサポートまつかぜでは、活動が始める前にストレッチ体操、昼食の前に嚥下体操を行っています。活動の中でも健康運動を取り入れ、リズム体操を中心に体を動かしています。職員と一緒に頑張ります。ちょっと間違ってもそれはそれ。みんなで笑ってしまうこともしばしばです。毎日、元気に過ごせるように楽しく取り組んでいます。

事業団としての健康運動の取組

山形県社会福祉事業団では、平成16年度から「リハビリテーション委員会」を設置し、医学的なリハビリテーションからの脱却、事業団としてのリハビリテーションを確立するために様々な取組を推進してきました。

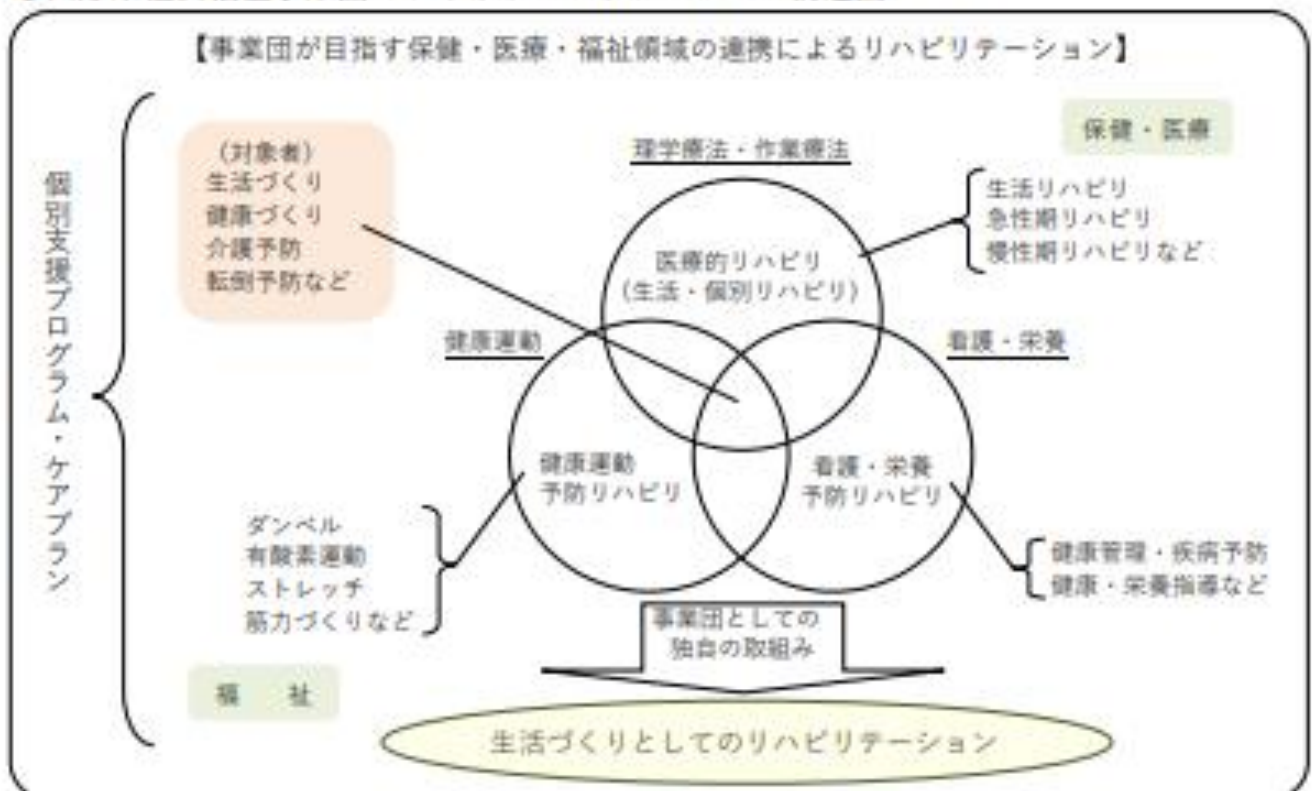
リハビリテーション委員会を構成する部会の一つである「健康運動部会」は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の有資格者で構成されています。長きにわたり、健康づくりに対する体制構築や地域への社会貢献、人材育成及び養成に取り組み、現在も健康運動を活用した利用者支援を各施設・事業所で実践しています。実践するにあたり、中心的な役割を果たすのが「健康運動普及推進員（以下、推進員）」となります。この健康運動普及推進員は、健康運動部会員によって、事業団が独自で養成しており、令和3年度までに58名が各施設に配置されています。毎年、各圏域でフォローアップ研修を実施し、演習や実技をとおして、所属施設・事業所での健康づくりの推進や利用者への健康運動実践をより効果的なものにするための取組を行っています。また、地域への社会貢献として、外部講師を招いたセミナーも開催しています。健康運動の理論や実践を学ぶ機会として、これまでに多くの地域住民の方々や福祉施設職員が参加されています。

昨年度から、新型コロナウイルス感染症拡大により、集合で行う活動については見合わせている状況です。現在、各種研修や地域への社会貢献を継続するための新しい方法を健康運動部会等で検討しているところです。

健康であるための取組、そこに楽しみと効果を同時に感じることができると健康運動の魅力です。今後も、事業団として健康運動の実践を推進していくとともに取組や情報について幅広く発信していきたいと思っております。

(事務局 事業調整課)

●山形県社会福祉事業団におけるリハビリテーション構造図



健康づくりの意義

(ワークショップ明星園 園長 色摩幸子)

健康は、ひとりひとりが自分らしく生きていくための前提であり、生きがいを持って社会と関わっていくための資源です。何ものにも代え難い「健康」を守り支えるために様々な健康づくりがおこなわれ、**健康寿命の延伸、生活の質の向上**を目的に活動しています。

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから3年目となります。コロナ禍の中、高齢者の生活は感染の危険性だけでなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。

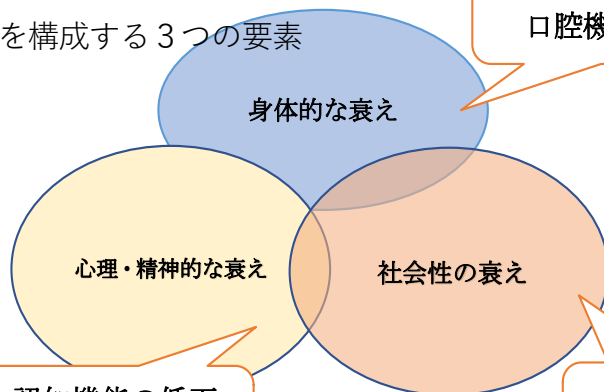
中でも、**動かないこと(生活不活発)**でフレイル(虚弱)が進みます。高齢者は2週間寝たきりになると、失う筋肉量は加齢による7年間に匹敵するといわれています。また、外出を控えることは、歩行の機会が失われ筋肉の量や質の低下を招く大きな原因となると言えます。

フレイルってなあに？



健康と要介護・寝たきりの間を指し「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のこと。年を重ねるごとに、より心と身体の動きが弱くなっていく状態がフレイルです。フレイル状態はそのままにしておくと心身の機能が低下して、健康障害を招きやすくなります。

フレイルを構成する3つの要素



筋肉量の低下
口腔機能の低下

認知機能の低下
うつ病

人との交流
繋がりの減少

フレイルを予防・改善するには・・・

栄養

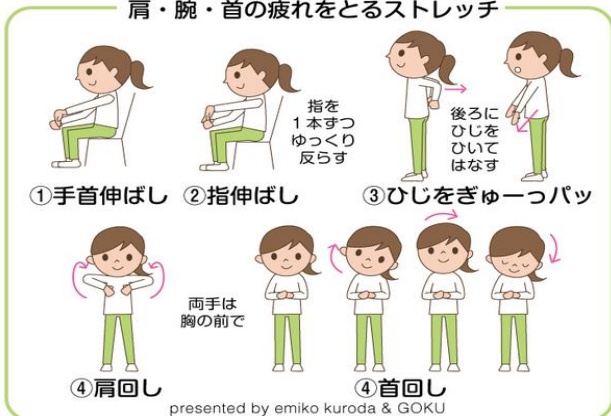
運動

社会参加

(健康長寿の3本柱)

が大切です。

肩・腕・首の疲れをとるストレッチ



足の疲れをとるストレッチ



自分でできる運動をはじめ、若くてもフレイル予防を心がけましょう

各事業所の取組から



おいたま荘

施設で取り組む健康づくりとして、「健康づくり講習会」を健康運動指導士の希望が丘しおりの稲毛援助主査にお願いをして12月13日に開催しました。

昨年度は30名の参加でしたが、今年度はそれを上回る36名の参加となり、マスク等の感染対策をしながら開催しました。椅子に座り音楽に合わせてのストレッチやタオル、ボールを使っての運動を約1時間程、和気あいあいと楽しく行いました。利用者の皆さんが音楽に合わせてリズム良くできること、タオル結びやボール投げ・掴みなどもできる方が多くいらしてびっくりしました。

これからも職員の健康づくりと利用者の皆さんがいつまでも健康で元気に生活が出来るよう日々の運動の取組を続けていきたいと思えます。(おいたま荘 荘長 平憲治)



慈丘園



慈丘園の健康運動は、日中活動の中で全体活動として月に数回行っています。メニューは音楽に合わせて体を動かすリズム体操と、タオルを使用したダンベル風体操です。マスクやフェイスシールドをしながらの運動なので不便さはありますが、楽しく参加してもらっています。長引くコロナ禍ですが、徹底した感染予防を行いながらコロナにかからない体力作りになるように心掛けています。

(慈丘園 援助員 佐藤和泉)

サポートセンターういんず

地域活動支援センターういんずでは、毎日のラジオ体操の他に、活動メニューの中で週2回の健康運動を取り入れています。30分程度の運動ですが、ストレッチやリズムに合わせた運動の他、玄米ダンベル運動や手指の運動、頭の体操など、その時の利用者さんの状況に合わせて運動をしています。継続して7年ほど経過しましたが、ロコモ体操の歌詞にあるように「死ぬまで元気!!」を目指して、健康維持のためこれからもみんなで続けていきます。



(サポートセンターういんず 所長 大澤 仁)



<<編集後記>>

今年3月に人生初の「凄い腰痛(ぎっくり腰?)」を経験しました。今までは腰痛の辛さを知らなかったため、「腰が痛くて・・・」などと言う人は気合が足りないな、と思っていましたが大きな誤りでした。深く反省いたします。普段からの健康管理や適度な運動の大切さを再認識した地獄の3週間でした。健康って大事ですね。(編集S)