

HEALTHY LIFE



発行日：2008年11月15日(土)
第19号

発行所：山形県山形市緑町1丁目9-30

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

印刷所：(株)サンノー企画印刷



山形県知的障がい者レクリエーション大会に参加しました。

男子400Mリレーで、銀メダル獲得！

さわやかな秋晴れのもと、メンバー全員の走りがとても輝いてきました。

2008/10/1

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



温泉・健康(温泉療法講座)

寿海荘 支配人 後藤 茂



待ちに待った寿海荘主催事業の温泉療法講座が10月23日(木)に開催されました。宿泊利用者、地域住民、施設職員が楽しみにしていた事業のひとつです。福祉休養ホーム寿海荘の持っている機能(かけ流し温泉水)をどのように利用者が活用すれば、心身ともにリフレッシュできるか?健康に結びつくか?をスタッフと一緒に考え企画させていただきました。

講師には鶴岡市立湯田川温泉リハビリテーション病院院長、竹田浩洋先生をお招きして利用者に分かりやすくプロジェクトを利用してスクリーンに映し出し説明を受けました。

先生におかれましては温泉療法医として鶴岡市立荘内病院に長く勤務なされリハビリテーション病院に赴任して7年目になるとの事でした。不思議なご縁で先生のご両親も寿海荘をこよなく愛しており、よく両親の送迎をしていたとのエピソード等も話され和気藹々のなかでの講座でした。ある著名な人の言葉を引用し「健康を必要以上に重要視しすぎないででしょうか。健康というのは、あるひとつのイメージ、パターンで区切られたものではなくて生命の延長線にあるのです。健康そうに見える時も、病気の時も、死が間近に

迫っている時も、その時に合わせて健康というものがあつた役立つのではないかと思ひます。」40名弱の参加があり、皆さん熱心に静聴することが出来ました。先生の穏やかな笑顔や語り口が大変印象に残りました。年間行事にあわせての来荘をスタッフ一同お待ち申し上げております。



障がい者スポーツ大会に 精神障がい者も仲間入り!

みやま荘 主任援助員 今野 博子

10月11日から大分県で開催された第8回全国障がい者スポーツ大会に、精神障がい者がバレーボール競技で始めて参加したと新聞に載っていました。そうなんです!これまで精神障がい者は別枠でバレーボール大会を開催してきましたが、今年から、障がい者スポーツ大会の位置づけとなりました。このことはとても画期的なことなのです。

さて、山形県の大会は10月18日、天童市で行われ、十チームが熱い戦いを繰り広げました。そのレベルは高く、準決勝、決勝戦は、接戦で一点勝負の素晴らしい試合となりました。仲間と声を掛け合いながら、ひとつのボールを追う姿に、感動を覚え応援せずにはいられませんでした。

我がみやま荘チームと泉荘チームは優勝、準優勝チームと当たり、残念ながら初戦敗退という結果でしたが、「来年こそは全国目指してがんばろう!」と誓い合いました。



健康運動セミナー

「コミュニケーションの大切さを学ぶ」

みやま荘 主任援助員 今野博子

10月8日、山形市にあるウエルサンピア山形において、仙台医療専門学校副校長（医学博士・薬学博士）の高橋英子氏を講師にお迎えして、健康運動セミナーが開催されました。昨年までは、外部施設にも案内を出していましたが、今年度は事業団内部を対象とし、「心の健康づくり」をテーマにコミュニケーション・スキルの向上やメニューの拡大を図り、利用者サービス向上に繋げていくことを目的としました。

午前中は、「コミュニケーションの大切さを学ぶ」と題し、ワークショップ形式の講義を受けました。コミュニケーションはことばのやり取りとありますが、それよりもノンバーバル（表情や態度）から受ける度合いが大きく、相手に向き合っただけで聴いてもらうと、安心で満足感が得られることも体験で実感できました。先生の言葉は耳に痛い、反省することがたくさんあり、自分たちの対応の気づきとなったとの感想が多くありました。



午後は、実技「正しいウォーキングのやりかた」を受講しました。今年、還暦！（女性に失礼ですが）という先生は、とても若々しく、姿勢も筋肉の付き方も四十代に見えるほどでした。実技の最後のお披露目歩行では、皆のにこやかな表情での美しい歩き方を見て、こんなにも変わるものかとウォーキングの奥深さを改めて知りました。今回、心で身体で体感したことをどう伝えていくか考え、実践していきたいと思えます。

話題

みやま荘 軽スポーツ大会
小学6年生がチームに入り、
4チームでボール送り競争！



福寿荘 秋の大運動会
ボールリレー
♪おとなりへ、ハイ！♪



新しく活動を始めた
フロアーホッケーです。
夕方、希望が丘の体育館で
練習しています。



しらすぎ寮
いも煮会 ウォーキング大会
いっぱい食べられるように
しっかり歩きます



お・な・か・ま・わ・り

みやま荘 主任看護師 長岡 弥生

今年度から新たに、特定検診（通称メタボ検診）が始まりました。

40歳以上が対象で、職員はもちろん施設の利用者の方達も受けたと思います。

その中でも、『腹囲!!』今までの検診項目にはありませんでした。ウエスト周りでなくへそまわり。「意外とあつたかも…」という方が多かったかもしれません。この腹囲で何がわかるか?…内臓脂肪がどの位あるかわかります。男性は85cm以上・女性90cm以上の方が対象となります。隠れ肥満と言われている、高脂血症などの血液検査で知るものと違い、腹囲はその場でわかる数値です。しかし、測定する人によって微妙な違いがあるのも問題点の一つです。目に見える数値として、今後の健康の指針として参考にしてはどうでしょうか。

	男性85cm以上 女性90cm以上 の方の割合	男 性	女 性
みやま荘	52%	34/60人	15/32人
吹浦荘	51%	16/34人	15/27人
あさひ寮	45%	17/38人	12/26人
こだま寮	23%	14/45人	4/32人
しらさぎ寮	22%	12/49人	8/40人
ひめゆり寮	32%	15/46人	14/45人
まつのみ寮	29%	24/52人	3/42人



編集後記

先日、利用者さんの診察に立ち会った時のこと。その医師は、夏と比べ冬は体を動かさなくなりがちなため、患者さんの運動量に応じて冬はごはんの盛りを少なめにして脂肪を蓄え過ぎないようにとお話されていたとのこと。

健康づくりは日々の気遣いの積み重ねということをあらためて感じました。

(高橋 記)

ちょっとアドバイス

梓園 作業療法士 佐藤 健一

これからの介護は「リフティング」から「シフティング」へ

介護は力がなくて満足にできないと思っていますか？

よく用いられる「ボディメカニクス」の考え、特に人間の体をコンパクトにして運ぶ・もち上げる・降ろすといった上下移動、つまり「リフティング」が従来の「介護」です。介助者は楽に人を動かせるかもしれませんが、介助される側は苦しさを覚えることもあります。それに対して、本人が重心を移動させて動く「シフティング」を助ける（前方へ引き出す・後方へ戻す）介助は自分で動いていると感じます。



力まかせにひっぱり上げるのではなく、人の自然な動きにあわせて、本人ができる部分を主体的に行えるように誘導したり、ちょっと力を貸すのが基本的な考え方です。

人の動作を援助するときは「本人が動く」のか「本人を動かす」のか、どちらがよいでしょう。もちろんケースバイケースではありますが、「本人が動く」ということが基本であり、本人の動きがでてくるまで待てるかがひとつのポイントともいえるでしょう。