

# HEALTHY LIFE



発行日：2010年12月20日（月）  
第 23 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



平成22年度  
健康運動セミナーが  
開催されました。

「働く人の心とからだ  
の健康づくり」をテー  
マに、とっても楽しく、  
ためになる講演と実技  
という内容でした。



連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 事務局

TEL 0 2 3 (623) 9 1 2 7

FAX 0 2 3 (623) 9 1 2 3

# 「健康運動普及推進員養成講座」の取り組み

事務局事業調整課 援助員 齊藤 健司

昨今、メタボリックシンドロームや介護予防など、ますます健康づくりのニーズが高まっています。そのような中、当事業団では、利用者の方々に対する「健康づくり」のアプローチの一つとして、リハビリテーション委員会健康運動部会が中心になり「健康運動」を実践してきました。

また、事業団内部のみならず、地域への普及・推進にも積極的に取り組み、展開してきました。

しかし、利用者にとって長年の生活習慣や高齢化等にともない、ますます必要性が高まってきている反面、実践指導者等の資格取得のための専門的な研修への参加が難しく、また、OJTの体制が十分に整



備されていないことなどから、個人ニーズに十分対応するまでに至らない状況がありました。

そこで、今年度、「健康運動普及推進員養成講座」を開講し、各施設での健康づくりの底上げをねらう目的で普及・推進者を養成することにしました。

講座は、講義と実技という形で、9月から12月の期間に全6回に渡って行われました。

健康運動指導士である色摩健康運動部会長を中心とした健康運動部会員（健康運動指導士・実践指導者）の他、梓園の吉田理学療法士や村山保健所の管理栄養士、保健師の方など、のべ16人が講師を務め、充実した内容の講座となりました。

講座では、「なぜ、健康づくりが必要なのか？」ということについて、健康面、栄養面、精神衛生面など、多角的な視点から学習するとともに、支援に必要な理論やスキルを実践を通して学ぶことができました。

そして何より、学んだことを「楽しく伝えること」に重きを置いた形だっただけに、講座は常に笑顔、笑いが絶えないものとなりました。

講座を修了された17人の皆さんには、ここで学んだことを、所属事業所の利用者の方々とのニーズに合わせ、どのような形で具体的に提供していくか、大きな悩みどころかと思えます。

しかし、講座と同様に、一人ひとりが笑顔になれるようなコミュニケーションテクニックを活用し、楽しく健康運動の推進を目指していただければと願っております。



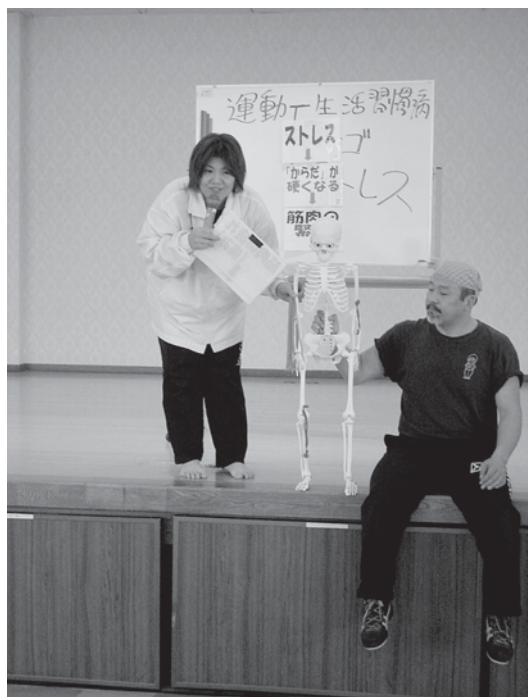


# 「平成22年度健康運動セミナー」に参加して

松 濤 莊

援助員 板谷越 智 美

健康運動とは、楽しみながら身体を意識的に動かすことであるとの話がありました。健康運動を行うと聞くと、何人か集まって、体操をしなければならぬという漠然とした印象がありました。普段の生活の中からも出来るということに改めて気がつきました。ユニット対応になつてから、利用者も職員も行動範囲が狭くなつてこの現状で、歩く距離を少し増やすなど日常生活の中で無理なく、さりげなく運動に繋がられることはないか検討していくことも大切だと感じました。また、音楽



に合わせて身体を動かしたり、簡単なゲームを数人で行って楽しめる利用者もいると思います。知識先行で口ばかりの指導者が多くなつていくとの指摘もありましたので、集まつて行う健康運動も日常生活に取り入れて行う健康運動も、まずは職員の意識から変えなければならぬと感じました。

## 梓園職場内リハビリ研修会

# 「共通の認識を持つて」

梓園 作業療法士 高橋 徹

当施設では、毎週木曜日にリハスタッフによる職場内研修を行っています。内容としては、脳梗塞や片麻痺、脊椎損傷などの代表的な疾患がどのような症状なのか、またこの症状に対してはどのような対応をすればよいのかを、リハスタッフが援助員の方々に説明するという勉強会のようなものです。目的としては、援助員の方々により多くの疾患の専門的な知識を持つていただくためです。

また、リハスタッフと共通の疾患の認識を持つてもらおう事で、リハスタッフがより強固になり、施設一丸となつて利用者への本当の支援が出来るのではないかと考えています。

当施設は2人のリハスタッフで行っていますが、と同時に夜勤もあるため十分なリハビリが行えていないのが現状です。特に来年度からはリハ加算も始まるため、マンパワー不足による負担がさらに大きくなります。そこで必要不可欠となつてくるのが援助員の方々の力です。そ



## 暑さの中でもみんな健康じゅう

ワークシヨップ明星園

援助主査 高橋慶子

ワークシヨップ明星園では年2回地域の方々も参加する健康運動教室を開催しています。今年度1回目は8月3日(火)に実施しました。

真夏の暑い日でしたが、地域の方々4名とともに、スプー  
スゅあーずの利用者、授産の利用者の計17名と多数の参加がありました。

始めに、血圧測定や握力測定、体脂肪測定など身体計測を行い、自分の体の状態を知っていただくことから始めました。イスを使ったストレッチで体をほぐすと、「上がらなかつた腕がこんなに上がるようになった。」と嬉しい声が上がりました。

参加者同士のコミュニケーション作りには二人組みでのリズム体操を行い楽しんでいただきました。

最後はなんといっても「花笠ダンベル」です。ちょうど、山市内が花笠まつりを控え盛り上っていた時期で花笠音頭を歌いながら皆さん筋力アップに励みました。



## 「吹浦荘での健康運動実践の取り組み」

吹浦荘では毎週金曜日の午前の日課として、健康運動実践を現在進行形で取り組んでいます。時間の移動があり時間帯の把握が出来ていない方もいる様ですが、週毎の担当者がダンベル体操やリズム体操、ウォーキングやストレッチ体操etcのプログラムに添って実践していきます。その中で利用者さんに評判が良いのが「♪しらかば～ あおぞら、み～なみかぜ～♪」皆さんご存じの演歌「北国の春」の音楽に合わせた体操です。使い終わって出たラップの芯を握りしめ軽快に動きます。カラオケでも十八番の曲であり身体を動かしながら大声で歌う様子も見受けられ、様々効果もあるのかな～と内心期待しているところです。11月の健康運動セミナーで



習得した「きよしのズンドコ節」も吹浦荘バージョンに換えレパートリーに入れようと思っています。また月2回、来荘した先生と皆が1つの輪になり威勢良く舞うスポーツ民踊もありますが、こちらもなかなかの評判です。どちらも皆さんの最高の笑顔が見られます。生活可動域の現状維持を目指し、これからも利用者さんと一緒に大声で歌い、楽しく身体を動かしていきたいと思ひます。

健康実践担当 加藤京子  
菅原英世