

HEALTHY LIFE



発行日:2014年3月1日
第26号

発行所:山形県山形市緑町一丁目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

平成25年度 健康運動セミナー



平成25年12月18日、佐々木信之氏、鈴木玲子氏をお迎えして健康運動セミナーが開催されました。「ロコモかしこもさびないで」をテーマに50名を超える参加者が、心地よい汗を流しました。使わないと衰えてしまう筋肉、ちょっと汗ばむ運動でいつまでも動く身体をゲット。

☆☆☆ 元気で長生き♪ にこにこ♪ ルンルン♪ 私達はロコモBOY♪ ロコモGIRL♪ ☆☆☆



講師：佐々木 信之 氏
(東北福祉大学特任教授)
(佐々木整形外科麻酔科クリニック院長)
(ロコモアドバイザー)



講師：鈴木 玲子 氏
(東北福祉大学社会貢献センター 予防福祉健康増進室 特任准教授)
(健康運動指導士)



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

平成25年度 健康運動普及推進員養成講座



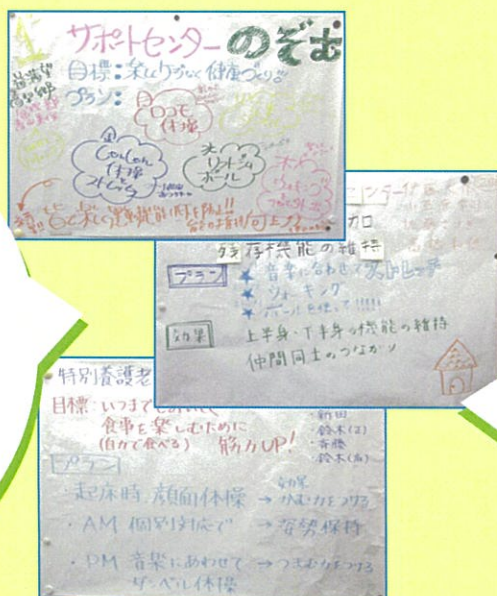
「平成25年度健康運動普及推進員養成講座」が、8月から11月にかけて5日間の日程で行われ、第3期生として13名が受講しました。健康運動の基礎から応用に至るまでの内容を、講義と実技で学習しました。短時間での講習でややオーバーワーク気味のところもありましたが、参加者全員が最後まで受講し認定を受けることが出来ました。今回学んだことを職場での実践をとおり、利用者や職員の健康づくりにつなげていって欲しいと思います。これからますます健康運動の取組みが各施設で根付くように、第1期、第2期の健康運動普及推進員31名と協力して事業団の健康づくりの輪を広げて頂きたいと思います。

希望が丘ひめゆり寮 援助主査 清野利洋

講座内容は…

《実技》

- ・体力測定
- ・運動の実際
 - ストレッチ等
 - ウォーキング
 - レクダンス
 - ロコモ
 - ダンベル体操
 - バランスボール
 - リラクゼーション



《講義》

事業団における
健康づくりの推進

- ・健康づくりと運動
- ・健康づくり概論
- ・生活習慣病の予防について
- ・こころの健康について
- ・健康づくりの食生活について
- ・効果的な水分補給について
- ・介護予防について
- ・運動障害について

山形県社会福祉事業団職員労働安全衛生委員会 「腰痛予防の取り組みについて」

山形県社会福祉事業団事務局企画調整課
課長補佐 菊地 剛也

職場における腰痛予防対策については、平成6年9月に厚生労働省から指針が示され、当法人においても腰痛対策プロジェクト事業を立ち上げるなど、積極的に職員の腰痛予防に取り組んできたところで、これまでの腰痛予防対策指針は重量物を取り扱う事業場等に対する啓発や指導が中心でしたが、近年は高齢者介護などの福祉施設での腰痛発生が大幅に増加している状況から、適用対象を福祉・医療現場の介護・看護作業全般に広げられるとともに、腰への負担の少ない介護方法（介護機器の導入）などが加えられ、平成25年6月に19年ぶりに改訂されました。

事業団では、腰痛予防の重要なキーワードとして身体運動（ストレッチ体操）に着目し、平成16年に発足したリハビリテーション委員会健康運動部会において、利用者支援とともに職員に対する腰痛予防体操の開発や普及推進を行ってきました。平成22年度からは、事業団独自に健康運動部会（健康運動指導士・健康運動実践指導者）において「健康運動普及推進員」の育成に取り組み、現在では各施設に44名を配置するまでとなり、日々健康運動を活用した利用者支援を行っています。こうした状況を踏まえ、この度の腰痛予防対策指針改定にあたり、「健康運動部会員」及び「健康運動普及推進員」が中心となって、各施設現場で腰痛予防体操の実践・普及推進にあたるのが、職員労働安全衛生委員会において改めて確認されました。

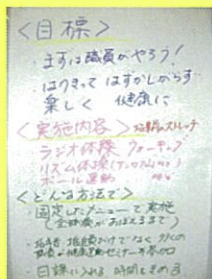
健康運動は、腰痛予防をはじめ、生活習慣病予防やロコモティブシンドローム予防、転倒防止、精神面の安定等様々な効果があると認められています。「健康で元気に生活を送る」これは、利用者、職員に限らず誰もが望むものです。「健康運動部会員」、「健康運動普及推進員」の幅広い実践の中から、運動の重要性、必要性を理解しながら、関わる全ての人に楽しく効果が得られるものと思っています。

健康運動普及推進員フォローアップ研修

（平成22年度・23年度「健康運動普及推進員養成講座」修了者対象）

健康運動普及推進員養成講座修了者を対象に、各事業所での健康運動の実践をより効果的にすることを目的に各地区でフォローアップ研修を実施しました。

置賜ブロック （平成26年1月28日）



庄内ブロック （平成26年1月30日）



村山・最上ブロック （平成26年2月7日）



村山・最上ブロックのグループワークの内容をちょっとだけ…

グループワーク テーマ「健康運動の推進について」

グループワークでは、「死ぬまで元気！」をスローガンに様々な意見を付箋に書き出しました。そして、みんなの意見を集約し、「死ぬまで元気！」をゴールにそのために何が必要かを繋げた『人生すごろく』が出来上がりました。

スタート

- ⇒ 楽しく元気！（夢を持つ、趣味を持つ、手紙を書く、おしゃべりする）
- ⇒ ひとりでもできるもん！！（一人で動ける、人の手を借りずに一人できる）
- ⇒ もぐもぐ（おいしく楽しく食べる、自分の歯を残す、口から食べられる）
- ⇒ 医者要らず！（規則正しい生活、病気と上手に付き合う、ぐっすり眠れる）
- ⇒ がんばれる目標がある！
- ⇒ 貯筋！（気兼ねない運動を毎日続ける、散歩をする、ウェイトコントロールをする）
- ⇒ よく笑う！！
- ⇒ フレンド（運動する仲間がいる、頼れる人がある、友達をつくる）
- ⇒ 若いもんにはまけへんぞ！！

ゴール

死ぬまで元気！

シリーズ 期待の星

みやま荘



どうしたら皆楽しく運動出来るかな？と日々奮闘しております。職員も利用者も一緒に健康運動を好きになってもらえるように頑張りたいです。

援助員 小林 梨紗

私自身ダイエット中で、運動の重要さを身を以て感じているところです。利用者の皆さんにとって良き見本となれるよう、頑張っていきます。

援助員 鈴木麻衣子

スポーツで汗を流すことが好きな稲毛です。最近、お腹にいらぬ物が付いてきているので、利用者さんと一緒に楽しく運動をして減らしていきたいです。

援助員 稲毛 利臣

松濤荘



利用者の方が、1年後も笑顔で健康で生活できるように、体を動かす機会には、私たちも一緒に楽しむことをモットーにしている美女五人組です。

援助員 菅原 美和
本間 理絵
佐藤さつき
青山 美保
松崎 茉有

ひめゆい寮



健康な身体を維持する為の運動の必要性を伝えていけるよう頑張ります。

援助員 松村 智和



健康な身体を保つためにも適度な運動が必要になってくるので、状況に合った運動が出来るように努力していきたいです。

援助員 高橋 佳織



利用者の高齢化が進む中、健康運動や日中活動（健康）での活動を通して体力の維持・向上を図り、楽しみながら運動に取り組んでいただけるように努力していきます。

援助員 高梨 郷



編集後記

「死ぬまで元気～♪♪」と利用者の声を聴きながら、元気の意味をかみしめダンベルを握って20分！これからも楽しい健康づくりの情報発信に努め、元気が出る取り組みをしていきたいですね。

