

HealthyLife



発行日：2016年3月1日 第28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

腰痛予防等の取り組みについて

希望が丘総務課では、事業団の腰痛予防の取り組みの1つである各施設現場での腰痛予防体操の実践普及の推進をしていくという方針を受け、平成26年度より毎日朝会終了後にラジオ体操を実践しています。山形弁、津軽弁、鹿児島弁、英語、イタリア語など様々な、お国言葉バージョンのラジオ体操を日替わりでかけてそれにあわせて実施をしています。

最初は馴染めない部分もありましたが、今ではそれが当たり前の日課として定着しています。

ラジオ体操は、きちんとすれば、それなりの運動であり、身体をボキボキいわせて、血液も全身にまわるような感じで、1日の仕事のはじめとしてはとても良いと思います。

どうしてもデスクワークが多い職場ですので、1日机に向かってしていると、腰が重くだるくなってきたり、目が疲れてきます。そんな時は、立ったり、伸びたり、またコピー機の前の壁には簡単にできるストレッチ体操を貼って、各自ストレッチ体操をするようにしています。また、少しでも効果があるようにと腰痛を若干かかえている2名はイスにGボール協会認定のディスクシットを置いて、時折腰をくねくねしながらそれに座って仕事をしています。

来客の対応やトイレとコピー機に書類を取りに行く時に歩くだけでほとんど歩かない日もありほんとうに運動不足であると感じています。

今後は毎日の朝会後のラジオ体操だけでなく、昼休み後のストレッチやロコモ、ダンベル体操など健康運動をできるものから実践し、腰痛予防だけでなく、生活習慣病やロコモティブシンドローム予防につながるように頑張っけて取り組みをしていきたいと思っています。

希望が丘総務課 課長 平 憲治



リハビリテーション委員会・健康運動部会 『ガイドブック』について

当事業団のリハビリテーション委員会・健康運動部会において、これまで取り組んできた実践をどの事業所においても一定のレベルでサービス提供ができるように、具体的で、誰もが実践でき、即支援メニューに取り入れられるようにとの思いで『ガイドブック』の制作に着手いたしました。

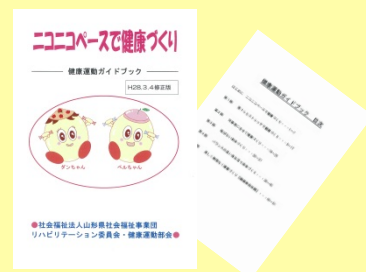
『ガイドブック』の内容については、基本的なストレッチやダンベル体操、リズム体操、ロコモ体操他、栄養と運動の連携の重要性にふれながら、どこでも・誰でも・いつでも楽しめるを基本的な考え方で組み立てたところです。

また、高齢者、身体、知的、精神の障がい別支援のポイントを記載し、どこの事業所においてもすぐに実践できるように構成し、現在は最終の見直しをおこなっています。

平成27年度は、3か所での健康運動推進委員の方々のフォローアップ研修を実施し、『ガイドブック』を使用しての実践を行いながら推進委員の方々からのご意見をいただき、より使いやすい『ガイドブック』にしようとして修正を行っています。

利用者の方々の健康づくり及び介護・疾病予防の知識や技術向上を図り、ひとりひとりが健康で潤いのある生活ができるように支援していくためのツールとして、また、職員の身体活動のアップにより健康づくりの意識向上が図られるために活用していただければと願っています。

健康運動部会長 色摩 幸子



平成27年度 健康運動セミナー

事業団のリハビリテーション委員会・健康運動部会では毎年健康運動セミナーを開催しています。サービスを利用される方々の健康づくりと生き甲斐づくり。健康運動実践をする者のレベルアップと健康運動メニューの充実。そして、健康づくりの地域でのネットワークづくりを目的としています。

今年度も「動いて、食べて、ぐっすり眠れば若返り」をテーマに12月10日、山形市保健センター（霞城セントラル3F）を会場に、関係機関12名、当事業団40名が参加し実施されました。

講師には、NPO法人 健康応援わくわく元気ネット 保健師・健康運動指導士の松本秀子先生と（株）エファシスタント 加圧トレーニングスペシャリストの藤倉修一先生においで頂きました。

松本先生からは「栄養と運動について」をテーマに平均寿命と健康寿命の差が9年～12年あり、この差を縮めるためには、栄養バランスのとれた食事を腹8分目に摂ることと、適度な運動（ストレッチ等）が必要であり、また、高齢者は、低栄養・過体重になりやすく「タンパク質不足」による栄養失調が原因で要介護状態を引き起こしているというお話がありました。

藤倉先生からは、三輪式モビリティトレーニングバンド「モビバン」とモビバンを使ったトレーニング法をご紹介いただきました。「モビバン」は見るのも触るのも初めてと、言う受講者がほとんどでしたが、握らず運動ができるため、高齢者や障がいのある方も使用でき、また、使い方によっては強度も変化するため、プロのスポーツ選手もトレーニングに取り入れているとのことでした。実際にモビバンを使い運動すると、握った時より関節の可動域が大幅に広がることが実感できました。

今回のセミナーでは、栄養の良い食事、適度な運動、十分な休養、この3つのバランスが大切であることを再確認させられました。



大寿荘 主任援助員 工藤 真澄

健康運動普及推進員フォローアップ研修

各事業所での健康づくりの推進及び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、演習・実技をとおしてスキルの向上を目指して、健康運動普及推進員全員を対象とした表記の研修が、今年度は県内3ブロック毎に開催されました。

置賜ブロックは平成28年1月13日に川西町生きがい交流館を会場とし、午前の部に13名、午後の部に8名が参加。村山最上ブロックは平成28年1月20日午後から協同の杜JA研修所にて8名が参加。庄内ブロックは平成28年1月26日午後から松濤荘地域交流室にて9名が参加して開催されました。

研修会では、普及推進員としての課題や悩みなどの事前アンケートをもとにしたグループ演習、リハビリテーション委員会で作成中の『健康運動ガイドブック』の説明、『健康運動ガイドブック』からの実技が、それぞれ健康運動部会員が講師となり、和やかな雰囲気の中で実施されました。

今回は普及推進員全員が対象となったことで、情報交換を行いながら推進員のネットワークづくりができたこと、作成中の『健康運動ガイドブック』の活用について推進員の立場から検証できたことはたいへん有意義だったと思います。そして、これからも各施設で『健康運動ガイドブック』を活用しながら、さらなるスキルの向上に取り組んでいけたらと思います。

希望が丘管理課 栄養管理主査 平志津子

各圏域より感想を一言



置賜ブロックより

健康運動の現状や悩みを共有し、実技でも推進員同士が交流できた良い機会となりました。

受講年度がちがう推進員の方と交流するのは初めてだったため、身近な事業所や所属に仲間がいたことに驚きと同時に、心強く思えました。

同じ職場内であっても、職種の違いや、主たる業務の違いから、協力体制は容易でないのが現状であると思います。推進員同士が協力し、連携できる環境があれば、職場内の健康づくりの意識がより高められると感じた研修でした。

希望が丘診療所 主任看護師 山田直子

平成28年1月13日に川西町生きがい交流館で行われた、平成27年度健康運動普及推進員フォローアップ研修に参加させていただきました。研修ではグループ演習を通じて、各事業所での取り組み状況や課題や悩みなどの意見交換を行いました。環境や各事業所の体制、健康運動を提供する利用者さんによって異なる課題等、普段自分が見えていない課題を知ることができました。実技の方ではロコモ体操やダンベル体操を行いました。復習も兼ねてとても楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。これから健康運動普及推進員として、各事業所に合った形でなにより「楽しく」利用者さんに還元することが出来るよう、これからも取り組んでいきたいと思っています。

希望が丘こだま寮 主任援助員 齊藤直之



村山最上ブロックより

演習では各施設の活動状況や課題についての情報交換が行われ、同じような課題を抱えている施設が多く、いかに利用者、職員に健康運動の必要性を理解してもらい興味をもってもらおうか？ということに時間が割かれました。その中で他施設が実践している運動プログラムや内容、興味を持ってもらう為に取り組んでいる工夫などの意見は大変参考になるものばかりでした。実技では座って出来るロコモ体操やダンベル体操で心地よい汗をかき、楽しく研修を終えることが出来ました。

今回もたくさんのお話を学びました。学んだこと、アドバイスして頂いたことを少しずつ実践し、利用者、職員、一人でも多くの方が自身の健康に目を向け運動に関心を持ち、健康づくりの輪を広められるよう努力していきたいと思っています。

明鏡荘 援助員 奥山麻依子

庄内ブロックより

「健康運動ガイドブック」の中の高齢者、身体障がい、知的障がい、精神障がいの特徴と留意点が分かりやすく、今までの研修でも他施設で行っている運動や利用者の特徴を聞いていましたが、それぞれの施設でどのようにしたら良いかと言う悩みなど、より理解出来たと思います。部会員の方から「直ぐに結果が出るのではなく、毎日の小さな積み重ねが何年か経過したとき、これをやっていたから利用者の状態が維持出来ているのかもしれないと思うことがある」と言う話しを聞いた時、気持ちが軽くなった気がしました。係以外の職員にも協力して貰えるような意識付けと積み重ねが施設全体に広がり、継続することが大切で、まずは健康運動普及推進員で発信していかなければと思いました。

松濤荘 援助員 佐藤さつき





希望が丘まつのみ寮

職員と利用者が一緒に運動を楽しむことができるように支援を行うことを常に心掛け、栄養面での知識・ロコモティブシンドロームの予防等についても引き続き学習していき、利用者の方々と職員に運動の大切さを伝達することができるよう今後も力を付けていきたいと思ひます。

主任援助員 鈴木 正直
主 事 奥山 洋平
援助員 伊藤 大介

サポートセンターあおぞら

健康運動推進員の研修を受講し5年になります。相談支援の業務については、利用者と活動する機会もなく、自分自身も身体を動かす機会が減ってしまいました。利用者との活動もですが、自分の健康管理もしっかりとしないといけないと感じています。直ぐに車に乗らないで近距離は歩くように心がけます。

援助員 板谷越智美



期待の星

泉荘

音楽に合わせて、バランスボール、ピラティス（なんだかわかるでしょうか？）健康運動、ロコモ運動を頑張っています。最近「日々」という音楽を使った運動が評判良いです。また、紙飛行機飛ばし、風船投げなどの運動会も楽しく行っています。今後も色々なことにチャレンジしていきます。

主任看護師 新野三佳子
主任援助員 梅津 浩明
主任援助員 渡辺 亮子



吹浦荘

吹浦荘では日々の日課に運動の時間が組み込まれ、シフトで担当する職員が決まっているため、援助員全員が関わって活動しています。利用者の重度化や高齢化で参加する利用者は減少していますが、利用者の皆さんが健康で楽しく過ごせるように頑張ります。

援助主査 菅原英世



= 編集後記 =

今年度も健康運動部会の事業を無事に終えることができました。また、昨年度から健康運動ガイドブック作成に取り組み、まもなく完成となります。各施設・事業所に配布されましたら、健康づくりのツールとしてぜひご活用くださいね。

