

HEALTHY LIFE



発行日：2011年3月30日(水)
第24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



～新緑の風を感じながら、
さわやかにウォーキング～

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

健康づくり講習会

事務局 主査 横尾 博 幸

山形県社会福祉事業団職員安全衛生委員会では、職員互助会との共催で、健康づくり講習会を行っています。

この講習会では、職員の皆さんに、健康づくりに対する自覚を高めていただき、積極的な実践に結び付けていただくために、次の3つのメニューを行っています。

そのひとつは、健康運動に関する基礎知識の習得です。運動の種類や目的、生活習慣病予防の効果等について学んでいただきます。

続いて、筋力、敏捷性、平衡性、柔軟性等についての体力測定です。

実際に測定してみると、まだまだ余裕という反応から、がっかりという反応まで、皆さん様々です。

そして、最後に健康運動の実技です。ストレッチ、ダンベル体操、ボールを使った運動や音楽に合わせたダンス等、じっくりと時間をかけて、しっかり実践していただきます。

こうした講習会の開催が、健康づくりの啓発や実践につながっていけばと期待しています。



「自然の風を感じながら…」

こだま寮 援助員 金田 裕 樹

こだま寮では以前より健康運動に関して積極的な取り組みを行なっている。毎日の生活の中にも様々な運動メニューを取り入れ、さらに今年度は6月に新緑ウォーキング、10月に紅葉ウォーキングと寮内行事の中にも健康運動を取り入れた。

新緑・紅葉ウォーキングは長井市の街中を会場として、グループの中で利用者の方を中心にそれぞれ1キロから5キロのコースや、休憩・昼食場所などを話し合っていて決めている。当日もカメラを片手に

それぞれの場所で記念撮影をし、ウォーキングを終えてからみんなでスライド発表会を行った。1枚1枚の写真の中に、一人ひとりの楽しそうな表情や声をたくさん感じることができた。

6月は汗をかきながら新緑の風を、そして10月は肌寒い中、秋の薫りを感じることができた。施設の中ではなかなか体感できない自然の風を、運動を通してみんなで共感することができ、そして充実した疲れを感じることもできた一日であった。



『健康運動普及推進員養成講座』を受けて

みやま荘

援助員 小林 梨 紗

健康運動普及推進員養成講座に参加し、健康づくりの大切さを一つ一つ学んでいくと、運動というものが私たちの生活の中で

実践指導者である今野援助主査、長岡主任看護師もいらっしやる中でとても恵まれた環境にあると感じます。

どれほど重要な物かを感じずにはいられませんでした。研修ではストレッチの方法からダンベル、マット、セラバンドまで、様々な運動の種類を学びました。講義を受け、実践も行い、正しい方法を学ぶことで、研修を受ける前と後とは健康運動の時間のストレッチ1つをとっても

研修で学んだこと活かす為には、まず自分が楽しんで伝えるということが大切です。健康運動というものが利用者の方々の生活の楽しみになるように支援していきたいと感じています。体の健康が心の健康にもつながるように、利用者一人一人のニーズに合った、

利用者の方々に伝える気持ちが変わりました。「なぜ運動するのか」を自分が理解することで、自信を持つて伝えることが出来るようになりました。現在みやま荘ではウォーキングやストレッチなど健康運動の時間がしっかりと確保され、健康運動

より質の高いサービスを目指して、自分の役割を務めていきたいと思えます。



平成22年度健康運動部会 「フォローアップ研修会」が行われました

寿泉荘 主任援助員 猪口 真里

平成23年2月4日(金)に、ひまわり温泉「ゆらら」にてフォローアップ研修会が開催されました。今年のテーマは「脂肪燃焼に効果的なアロマストレッチ」ということで、講師には、アロマフィットネスインストラクターの小野寺瑞穂先生を招いて行われました。開催前の準備で渡されたグレープフルーツのオイルが、部屋中に心地よい香りを漂わせました。そのおかげで、大変リラックスできました。

香りを楽しみながら実技が始まり、大変心地よい香りの中でのストレッチは、心も体もほぐしてくれました。小野寺先生は大変笑顔が素敵な先生で、皆も自然に笑顔になっていました。ボールを使つてのストレッチは、関節が柔らかくなり、広げられなかった足が、「あれ?ここまで広がった。」と自分でも驚きました。単純にストレッチをするのではなくて、環境を整えて、楽しみながら行うことで、心も体もリフレッシュ!!

まず初めに、元気になる方法として、吸入法として紙コップにお湯を注ぎ、オイルを1滴入れてその香りを楽しむ。芳香浴として、コットンにオイルを1滴含ませて持ち歩くという方法で抗議が始まりました。グレープフルーツオイルは光を浴びるとシミになりやすい為、肌には直接着けないようにと先生から言われましたが、とても香りが良く、オイルを含んだコットンを肌に着けてしまった所、肌が熱くなり、驚きました。

研修の帰りに早速オイルを購入し、今は毎日、自宅で香りを楽しみながら生活しています。そのおかげか、ストレッチもたまらず、毎日楽しい日々を過ごしています。



地域で生活する方々の健康管理

地域福祉支援センター

看護師 石井 由紀代

知的障がいのある方々が地域で生活する上での健康管理には、本人の訴えや判断の他、毎日接する支援者と一緒に生活する方々の気づき、判断が欠かせません。

私は看護師の立場で各グループホームやお宅を訪問して、健康診断結果からの方向性を話し合ったり、治療中の疾患の状態について本人に説明し、自分でできる改善点を具体的に相談してきます。本人の同意があれば、本人のお部屋におじゃまして相談することもあります。その方の实际生活する環境には、健康状態と重なる情報がたくさんあります。

本人の訴えや意思を捉えながら、普段接する方、と私のように外部から年に数回訪問する立場からの気づきを合わせて判断することで、よりよい健康管理がなされ、快適に地域生活が送れるのではないかと考えます。支援者の希望の押しつけにならないように意識して関わり、判断に迷う場合は家族の立場ならどうかを考えてみます。



ちよこつと アドバイス

「タバコの害は喫煙者だけではない」

希望が丘診療所 看護師 山田直子

タバコの害は依存症を引き起こす「ニコチン」、発がん物質の塊である「タール」、ビタミンCやコラーゲンを破壊する「一酸化炭素」といった様々な有害物質が含まれています。

喫煙者は、慢性の気管支炎や肺気腫、胃潰瘍などの危険性、また肺がんや咽頭がん、心臓病（狭心症、心筋梗塞）や動脈硬化になる危険性が高まります。

しかし、喫煙者の吸うタバコの先から出る煙により、周りにいる人が受ける「受動喫煙」のほうが健康被害は大きいのです。

タバコのフィルターを通過しない、受動喫煙状態といえる家族や周りの人は、吸っている人の、何倍も有害物質を吸いこんでいることになるのです。

受動喫煙により健康被害を及ぼすことが明らかにされ、全面的に禁煙する所も増え、喫煙する場所が設けられている施設も珍しくなくなりました。

もう一度、ご自分や大切な人の健康のために喫煙による影響（デメリット）を考えてみてはいかがでしょうか。



インフォメーション

ヘルシーライフに加え、「元気ネット」も今年度創刊しました！事業団のホームページからご覧下さい。また、ヘルシーライフのバックナンバーも見られますので是非どうぞ（＾＾）／

