

元気ネット

創刊号

社会福祉法人山形県社会福祉事業団 健康運動部会

山形県社会福祉事業団が目指すリハビリテーションサービス

山形県社会福祉事業団では、健康づくりや介護予防といった「予防のリハビリ」や「健康づくり」を目的としたリハビリテーションサービスの提供に重点を置き、その推進に向けた体制整備を図ることを目的に、平成16年6月1日より、リハビリテーション委員会を運営しております。

委員会は、理学療法士及び作業療法士からなる「理学療法・作業療法部会」と、健康運動指導士及び健康運動実践指導者からなる「健康運動部会」で構成されており、各事業所への支援と専門性の向上のための活動や、個別支援プログラムの確立と具体的な提供に取り組んでおります。

リハビリテーション部会を構成する部会のひとつ、健康運動部会の活動について簡単に紹介します。

健康運動部会とは...

健康運動部会員

健康運動指導士 2人

健康運動実践指導者 12人

で構成されており、各事業所において「健康運動」を基本メニューとして位置づけ「生きがいづくり」「予防」に視点をおき利用者、職員への実践をはじめ研修会や情報発信などの活動を行っています。

平成21年度健康運動部会活動実績

健康運動セミナー（テーマ「心と体のメンテナンス」）の開催

講師1：大沼由香氏（ファシリテーション技法を用いた「楽しい職場づくり」を
考える演習）

講師2：秋葉早緒氏（リンパマッサージによる身体のメンテナンス実技）

出席者：事業団職員29人

（部会員のスキル向上を目的とした）健康運動フォローアップ研修会の開催

講師：秋葉早緒氏

部会紙「HEALTHY LIFE」（年2回）の発行

詳しくは、HPをご覧ください。

健康運動部会では、今年度より「元気ネット」を開設し、福祉サービスの利用者およびその処遇にあたる職員の健康増進や予防リハビリの観点から情報を提供してまいりますので是非、ご覧ください！

第1回の元気ネットでは、「ウォーキング」について情報を提供します。

ウォーキングのすすめ

ウォーキングの利点

- ・ 年齢を問わず、いつでも、どこでも手軽に行えること。
- ・ 体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動。
- ・ 脂肪燃焼
- ・ 美容効果
- ・ 骨の強化
- ・ 内臓の機能アップ
- ・ 生活習慣病の予防

などさまざまな効果が期待できます。日常のストレスからくる不調も改善されます。

ウォーキングには「生活活動量をあげる効果」と「運動量増やす効果」の両方が期待できます！

ウォーキングのポイント

歩く前は、体調をチェックして、ストレッチを行ってから、始めましょう！

歩いた後のストレッチも忘れずに！

1日30分、週2～3回がおすすめです。

「やや速く」歩くことを目安に。

適度に、水分補給をしましょう。



基本姿勢

肘を曲げ、腕を軽く振る

背筋をのばす

通常の歩幅より少し広めに

より効果的なウォーキングを行うために

歩幅を変えて体重の減少！

いくら歩いても体重が落ちない人は歩幅を意識して、大きくしてみましょう。

歩幅を10～20cm広げると、歩く速度が早くなり、身体活動量がアップするため体重が落ちやすくなります。

大きな筋肉を動かそう！

大きな筋肉は一つの動きでたくさんのエネルギーを消費します。

正しいフォームで歩こう！

ウォーキングの効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。正しいフォームで歩かないと効果が薄いばかりか、腰や膝を痛める原因となってしまいます。