

Healthy Life



発行日：2018年3月1日 第30号

発行所：山形県山形市緑町一丁目9番30号

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



ワークショップ明星園 地域開放講座 健康運動教室

ワークショップ明星園では、今年度5回の地域開放講座健康運動教室を開催しました。施設に何を望むかといったアンケートを行い、地域の方からの「運動がしたい」との声に応え実施してきたものです。毎回テーマを決めボール体操、玄米ダンベル体操、ロコモ体操やレクリエーションゲームなど、音楽に合わせて楽しく身体を動かしています。

健康運動教室にはどなたでも参加することができ、参加者の年齢や運動能力も様々です。毎回のテーマに合わせて健康づくりに必要な知識を交えながら手軽にどこでもできる効果的な運動法が身に付くよう、実技を組み合わせ実施しています。姿勢や呼吸を整え普段は使わない筋肉や関節を動かすことは一人ではなかなか難しいですが、一緒に身体を動かすことで楽しさが加わります。また、手足を動かし歌もうたい、頭でも考える…という複数の動きを取り入れた実技ではうまくできない方もたくさんいらっしゃいますが、できないことが笑いとなり認知症予防や心身のリフレッシュに繋がります。

運動後にはティータイム交流会を開きお茶を飲みながら健康運動教室に参加しての感想を伺っています。「身体が軽くなった」「運動は苦手だけど皆さんと一緒に楽しくできた」「今後も継続してほしい」などと参加者からは好評をいただいております。また「一人暮らしだと話し相手もない。今日はたくさん笑った」「皆さんと会えることが楽しみ」とティータイム交流会で地域の人とのお喋りを楽しみに来られている方もたくさんいらっしゃいます。地域の方に楽しく参加していただき交流できること、繋がりが持てることを私たちが嬉しく思っています。

ワークショップ明星園では、我が事、丸ごとの地域推進事業を意識し、地域とともに歩く、地域に開かれた福祉施設を目指してこれからも地域開放講座を実施していきたいと思っております。



ワークショップ明星園 援助員 鈴木奈津子
(健康運動普及推進員)



健康運動普及推進員養成講座を行いました

養成講座は、法人独自で有資格者の健康運動部会員が講師となり、健康運動を実践する職員を育成し、日中活動等で利用者の生活習慣病や介護予防等の身体的機能の維持・向上のための実践メニューを提供できるようになることを目指します。

22年度から始まった講座は9回目になり、56名の普及推進員が各施設・事業所で活躍しています。今年度は8名が受講し、8月～12月までの5回行われました。講座では、実技の他に「口腔ケア」「生活習慣病予防」「食生活」「水分補給」「介護予防」「こころの健康」等、＜健康づくり＞に係わることを外部講師を活用し学びました。受講者からは「予想以上に多岐に渡る座学が聞けた」「簡単なことでもいい運動になることが実感できた」「このメンバーで同じ事業所で健康運動を推進できれば・・・と思う」等の感想がありました。

これまで、健康運動は事業団のサービスのウリの一つとして取り組んできました。今後、講座を修了した8名が他の普及推進員と共に、利用者と職員の健康づくりの推進に取り組むことを期待します！

事務局 企画調整課長補佐 本間仁子



ノルディックウォーキング
体験中



仲良く8名が修了
しました♪



～養成講座の講義から～

口腔ケアの効果



口腔ケアの効果

- ・ 口腔疾患の予防
- ・ 誤嚥性肺炎の予防
- ・ 摂食嚥下機能維持、改善
- ・ 脳の活性化
- ・ 介護予防効果

- ・ 歯周病のある人は、ない人と比べて動脈硬化、脳梗塞のリスクが**2～3倍**！
- ・ 歯周病と糖尿病はお互いにリスクが高い。

- ・ 口と脳は関係が深く、口腔を刺激することにより脳を活性化させます。
- ・ かみ合わせが悪いと、肩こりの原因にも。

口の健康は全身の健康につながります！

山形市社会福祉協議会 歯科衛生士：小関千賀氏

(介護予防の中での口腔ケアの取り組み) テキストより抜粋

健康運動普及推進員フォローアップ研修を終えて

事業団では、年々健康運動普及推進員養成を重ねてきて、推進員は今年度の8名を加えると64名となりました。昨年度までは、その普及推進員のフォローアップ研修を冬の時期に実施していましたが、今年度はより現場で活用できるよう早い時期の7月に、置賜と村山地区の2か所で実施しました。

最初にグループに分かれ各施設の実践状況報告を行い、①現場の体制はどうなっているか ②健康運動が実践できているか ③ガイドブックが活用できているか等話し合われました。

その後「より効果的な健康運動を目指して」各人が指導者となり、実技演習を行いました。前に立つと、緊張感が高まりキューイングの言葉が出てこなくなったりしましたが、楽しく演習することができました。

普及推進員の悩みは、①自分自身のスキルアップ と ②現場の理解不足です。スキルアップは日々の経験と研鑽とでなんとか向上させることができます。しかし、それを活かす場として、利用者の生活支援の基本部分に位置付けられていないと宝の持ち腐れになります。ぜひ、現場では養成された普及推進員が活躍できる場を作ってほしいと願っています。それが、利用者の健康維持・向上、精神安定につながっていくものと思います。



サポートセンターういんず 所長 今野博子

(健康運動実践指導者)

健康運動セミナーが開催されました！

平成29年12月13日、協同の杜 JA 研修所にて講師に鈴木玲子氏（東北福祉大学特任准教授）を招き、平成29年度山形県社会福祉事業団健康運動セミナーが開催されました。

このセミナーは当法人の健康運動部会が中心となり、10年以上前から続けているものであり、法人内の事業所だけでなく地域貢献の一環として外部の福祉関係事業所にも参加を募っています。今回のテーマは「楽しく・わくわく・えがおで仲間とコミュニケーション」というもので、鈴木氏よりさまざまな場面でのアイスブレイキング法を学びました。後半は実技を行い、実際に体を動かしたり、グループごとに行う内容もあり、笑顔が多く見られました。

参加者からは「現場での実践に活かしたい」「今回学んだことを他の職員にも伝えたい」等、参加して良かったとの感想が多く聞かれました。今後も高齢者や障がい者の健康づくりに役立つ、皆で楽しく取り組めるような活動をしていきたいと思えます。



希望が丘 しらさぎ寮

援助主査 白岩 守

(健康運動部会長・

健康運動実践指導者)

シリーズ 期待の星



希望が丘こだま寮 沼澤麻望さん 三科大作さん



こだま寮では、日々の日課として行っているウォーキングやダンベル体操に加え、今年度より月1回『すこやかタイム』という時間を設けています。『すこやかタイム』では、身体を動かすだけでなく、頭を使ったり栄養についても学んだり、本当の意味での健康を目指しています。今後も利用者の笑顔と健康を第一に心がけていきたいと思えます。

みやま荘 設楽正英さん 柏倉花子さん

みやま荘では、毎週月・水・木・金曜日に健康運動を行っています。ウォーキングとストレッチを中心に、日替わりでマット運動やロコモ体操も行なっています。今後も楽しさと、健康寿命を意識した運動を提供出来る様に努めていきます。



希望が丘ひめゆり寮

鍋倉あゆみさん 太田彩香さん 松木直樹さん



ひめゆり寮では、一日の始まりとして利用者さんと一緒に毎朝ラジオ体操をして体を動かしています。日中活動では、軽運動グループでウォーキングやダンベル体操を取り入れて健康運動を行っています。今後も健康運動を普及するために、寮全体で取り組んでいきます。

福寿荘 青山誠子さん

「いつまでも元気で健康に働きたい」「職員が元気でない利用者様も元気が出ない」という声に応え、職員を対象に健康運動推進員による研修を2回に分けて開催しました。今後、利用者様へのアクティビティへ活用できるようにと思い、玄米ダンベル体操を行ないました。普段、運動をする機会が少ない職員には少々きつかったようでした。今後も利用者の方々、職員ともに健康で過ごせるよう、色々な形で健康運動の普及に努めていきたいと思えます。



＝編集後記＝

数年に一度の大寒波と久しぶりの大雪。雪降ろしに雪片付くと、例年になく身体を酷使した冬ももうすぐ終わり。あちらこちらと痛む身体は、ストレッチでメンテナンスをしてみてくださいね。

