

HEALTHY LIFE



発行日：2009年3月17日(火)
第20号 記念号

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



各事業所で健康運動を担っている面々です。現在15名。
利用者の方々はもちろんの事、
職員の皆さんの健康づくりをしっかりとサポートしていきます。

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

福祉現場における

「健康づくり運動」を継続するために

東北福祉大学特任講師 鈴木 玲子

わが国の健康政策「健康日本21」は、目標指向型ともいわれ、エビデンスに基づいた目標値を設定し、高リスク者へのアプローチだけでなく国民や地域住民を対象としたポピュレーションアプローチによって目標値の達成を図り、国民全体の行動変容を促そうというものである。そのためには、個人個人が主体的に健康づくりを行うばかりではなく、家庭、職場、学校、地域、メディア、保険者、保健・福祉の専門家、研究者と

いうような環境の支援のもとに実現していこうというヘルスプロモーションの理念を体現しようとするものでもある。山形県社会福祉事業団がノーマライゼーションの基本理念のもと、障がい者であっても「健康づくり」というカテゴリを素早く取り入れ、「健康づくり運動」を実践されてきたことには敬意を表している。

福祉現場における「健康づくり運動」の目的は健常者と変わるものはないと考えている。汗をかくことの爽快感や、ダイエットの効果を求め

る気持ち、仲間と一緒に動いたのしさなどが、モチベーションの要因であることも障がい者であっても変わりはない。

問題点は継続支援方法とその体制づくりであると考えられる。時には、モチベーションのない利用者さんに健康づくりの運動を伝えていくことに無力感を感じることもあるかもしれない。主観的な健康観を持たない利用者さんにどうアプローチしていいのかわからないことばいもある。まだまだ、障がい者の運動（身体活動）効果は、未知なものがあり、エビデンスが少なすぎる。私たちの動機づけ自体が薄れていくことのないように、指導者同士が話し合い、仲間づくりを進め、ネットワークを広げていくことが指導者のモチベーションを上げていくことにつながり、それが現場の継続を促していくことにつながると考えている。今後も社会環境の整備を進めていけるよう皆さんと力を合わせて行こうではありませんか。

ノルディックウォーキングをはじめませんか？

あさひ寮 主任援助員 船山 美佳

ノルディックウォーキングは、二本の「ポール」を使って歩きます。自然に歩くことが基本です。ポールが杖となり、非常に安全で、膝・腰・足、関節への負担が十二〜二十五%軽減します。そのため、体重の多い方や膝や腰に不安のある方でも負担が少なく始めることができます。また、ポールを使用することで背筋が伸び、上半身の筋肉をよく動かすので、通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が約二十%上昇します。続けることによつて、心肺機能の強化や血液循環が活発になり、生活習慣病予防、最近言われているメタボ対策にも効果があります。日本でも注目されている新しい健康法です。

ノルディックウォーキングには専用のポールが必要で、効果的に安全に行うためにも自分に合った長さのポールを使うことが大事です。長さは、身長×0.68が目安になります。ポールを地面に垂直に立てて持った時に、肘が直角に曲がるぐらいです。安全に始めるために、ノルディックウォーキングを普及していくために基本的なノルディックウォーキングについての知識、ポールの使い方、ウォーミングアップやクーリングダウンなどを学べる養成講座もあります。養成講座を受講し、ノルディックウォーキングのお手伝いができるアクティビティリーダーが希望が丘にいますので、ご活用いただけます。楽しく健康づくりをするために、さあ、はじめてみませんか。ポールを持って歩くなんてちょっと恥ずかしいと思うかもしれませんが、仲間と一緒に話をしながら、景色を眺めながら、にこにこペースでぜひ楽しみたいものです。健康は、楽しみのあとに必ずついてきますよ。



参考

日本ノルディックフィットネス協会2007/Official representative of INWA
わかる！使える！楽しめる！元氣塾ポケットガイドシリーズ ノルディックウォーキング1

「ヘルシーライフ二十号」の

発行に思うこと

事務局事業調整課 鈴木一成

ヘルシーライフ発行の歴史は、そのまま事業団の健康運動推進の歴史に結び付きます。過去の掲載情報を見ると、例えば健康運動実践指導者などの資格取得の推進を図ってきたこと、健康運動に対する理解を浸透するため、講師を招いてセミナーや研修会を開催したことなどが掲載されており、どれもついこの間のよう

に脳裏によみがえってきます。しかし、今さらながら思うことは大切なことをわかりやすく「伝える」ことの難しさです。事務局に来て早

十年になりますので、担当窓口としてその間様々な資料を作成してきました。その都度、健康管理や健康運動の重要性をどうすれば理解してもらえるのだろう、どうすれば共通認識をもつことができるのだろう、と自問自答してきたように思います。

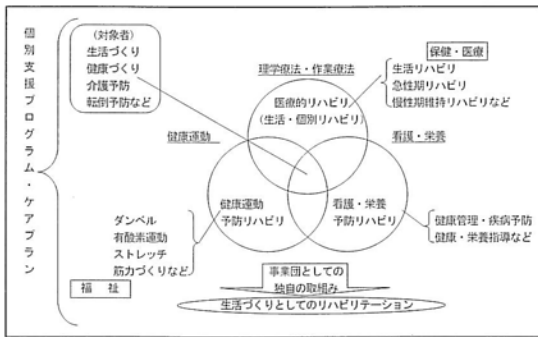
以前、研修講師として招いた慶応大学の中島先生の話がよみがえってきます。その話は伊丹十三監督の映画「タンポポ」での一シーン、ラーメンを食べて「まずい」といった客

に対し、店主が「素人にプロの味がわかってたまるか！」と言った場面です。

これは、「専門家」に対する大切な警鐘であると思います。ラーメンを食べる客はプロではありません。客にわからない、支持されない味では真の意味でプロとはいえないということです。

この場面を福祉サービスの場面に置き換えながら仕事に向き合うことが、私自身のポリシーのひとつになっています。

【事業団が目指す保健・医療・福祉領域の連携によるリハビリテーション構造図】



写真提供 根津 良伸氏

話題

〈開会式〉

スペシャルオリンピックス
冬季世界大会アイダホ
世界中の仲間と共に聖火
の下健闘をちかう

〈しらねき寮〉

室内ゲーム大会

H21.2.19

ねらって ねらって!



〈まぎやこつてみよう〉

動いてみよう
その一歩一歩をたくさん
の仲間が支えます
苦しみ喜びそして涙 笑顔の
先に大きな夢の舞台
スペシャルオリンピックス
があります。ファイト!



写真提供 根津 良伸氏

〈ノルディックスキー表彰式〉
栄冠を手に!!



〈みやま荘〉

スリッパ卓球交流会
スリッパじゃないよ、
卓球だよ!
世界チャンピオンも
参加して、
大変盛り上がりました。

みやま荘地域健康運動教室

みやま荘 主任援助員 今野博子

みやま荘では、1月の健康運動教室は特に地域の方々を対象に実施しています。

今年度は1月15日に実施され、運動の実践には利用者も含め、七十一名が参加し、アメリカの応援スタイルのチアダンスを踊りました。ミニスカートをはき、皆いきいきと楽しく踊っている姿は年齢を感じさせませんでした。

その後は地域の方々を対象に、看護師が「メタボリックシンドロームについて」の健康講話をし、実際の缶ジュースや砂糖を使ってわかりやすく説明しました。そして、最後に「野菜の簡単料理」の説明を栄養士がして、実際に試食をしてもらいました。

このように自然に、お互い楽しく参加できる健康運動教室は、毎年大好評です。『いつまでも若々しく』を目指し、肩肘はらずに、これからも地域の方々と交流していきたいと思えます。



最上地区 地域福祉セミナーについて

福寿荘 主任援助員 工藤真澄

最上地区に所在する特別養護老人ホーム福寿荘では、『健康運動を楽しむ元気な身体つくろう』をテーマに、健康運動セミナーを開催しました。平成15年に福寿荘で初めて健康運動を取り入れる際に、高齢者の健康づくりの理解と実践をテーマにセミナーを開催し、今回が二度目となります。参加者は、地域の方々、利用者のご家族、地域の福祉施設職員、福寿荘職員のみならず、約一時間程度の実践となりました。

参加者の皆様には、運動するに当たつての注意点や、姿勢・呼吸の仕方等を確認していただき、ストレッチ体操で身体をほぐしてもらい、その後、聞き慣れた曲に合わせてリズム体操や玄米ダンベルを使つての筋力トレーニングを実際に行つていただきました。始めは緊張していらした様でしたが、身体を動かしていくうちに自然と笑顔になり、曲に合わせ口ずさんで下さる方もおりました。

参加者からは、・楽しかった。・もう少し運動がしたかった。とても手軽でよかったです。・久しぶりに普段使わない筋肉を動かすことが出来た。・今後、地域の活動に役立てたい。また次回も楽しみにしています。等の、感想や意見が寄せられました。

また、次回も多くの方々に、運動の楽しさを伝えていけたらと、思います。

スペシャルオリンピックピックルス公式種目、フロアーホッケー置賜地区(希望が丘)が設立されました

ひめゆり寮 主任援助員

菅原直弘

「バス」「シニート」、初冬の体育館で寒さを吹き飛ばす元気な声が響き渡る。

この度、10月よりフロアーホッケー置賜地区(希望が丘)が立ち上げられました。

フロアーホッケーは、スペシャルオリンピックピックルの公式種目となっており、昨年3月開催された、ナショナルゲーム山形大会の種目でもありました。アスリートは十二名、コーチ七名、ボランティア十名で、練習日は月四回(第一、三、四水曜日、第二土曜日)となっています。

フロアーホッケーについてはコーチ始め、皆未体験でありましたがゲームの面白さに直ぐ魅了されました。特にアスリートにとっては、余暇時間の拡大(スポーツに親しむ)、仲間作り等、有意義な事が多いようです。今後も、この素晴らしいスポーツ、フロアーホッケーを地域に広めたいと考えています。



地域展開

「楽しく健康で働こう！」

置賜障害者就業・生活支援センター

援助員 白 岩 守

今年度より、当センターでは一般就労されている利用者の方を対象に、より良く仕事ができるための勉強や仕事をしている上で思っていることなどを話し合う機会として「在職者交流会」を開催しています。「楽しく健康で働き続けるために」というテーマのもと四回ほど実施しましたが、12月の交流会ではあさひ寮の健康運動実践指導者である船山美佳さんを講師に招き、講話と健康運動の実践を行っていただきました。講話では、仕事で溜まってしまったストレスの解消法や、職場の上司や同僚の方との上手な付き合い方等、船山さんの実体験も含めながら話をしていたとき、また健康運動ではボール運動を皆で実践しました。参加者の方からは、講師をはじめいろいろな話が聞けて良かった、実際に運動もして体が軽くなったなどの感想をいただきました。「楽しく健康で働きたい」というのは誰しも願うことではありますが、仕事の忙しさに追われ健康管理を意識することはなかなか難しいことだと思えます。人間や身体が資本です。来年度も交流会は継続する予定ですので、健康運動を取り入れた内容を再度企画できれば、と考えております。



健康運動地域展開Ⅰ 庄内

寿海荘 支配人 後藤 茂

庄内地域の事業団には健康運動実践指導者二名（松濤荘、寿海荘）がいる。

施設及び地域の活動が主戦場である。最近予防という観点から、ニーズが増えてきている。地域住民（老人クラブ、グループホーム、社協等の活動）から依頼されるケースもある。

健康運動はひとつの手段であり、本来の目的は信頼のある人間関係の構築だと思っている。寿命がくるまで健康なままで全うできればこれに勝ることはない。有資格者は皆さんと一緒に頑張って、健康のすばらしさや思いをぶつけていきたい。

去る3月5日に庄内地域の健康づくり講習会を、海浜青年の家の体育館で実施した。二十四名の施設利用者、職員が参加してみんなができるやさしい動きを中心に実践した。評価としては皆さん喜んでおり、職員も施設の利用者に実践をしていきたいとのことであった。

施設で培ってきた支援やコミュニケーションを地域の中で資格を生かすような取り組みや事業展開が出来ればと思っている。

地域の中では、一期一会の素晴らしい出会いや楽しいことが待っている。不安や動揺もあるが、自分を信じて「やるっきゃない」「やっていくさげの〜」

皆さんとの出会いを楽しみにしていますので、声をかけていただければ幸いです。



生活講話、メタボリックシンドロームの予防

こだま寮 援助主査 色摩 幸子

こだま寮では年に何回か生活講話として利用者の生活に関わる講話をさまざまな角度から提供しています。

今回はメタボリックシンドロームに着目した特定検診も今年度から開始したこともあり、利用者の方々に少しでもメタボを理解してもらおうと生活講話と健康講話のタイアップとして実施した。

画像が流れ始めると「言葉は聴いたことがあるけれどよくわからない」利用者からも職員からもそんな会話が流れていました。なぜメタボになるのか、生活の中でどんなことを気をつければよいのか。また、病氣(糖尿病)の恐ろしさや病気を作らないための身体づくり。そして、なぜ運動が必要で食べることとどんな関係があるのかなどを話しをしていくうちに缶コーヒーにはどれ位の砂糖がはいっているのか動かないでいるとどんなことになるのか?などの質問が飛び交うのでした。

私たちは生活に関して、利用者へのいろいろな情報やアドバイスを提供しています。その中から利用者は自己選択・自己決定を行っているとあります。しかし、その前提には私たち支援者には説明責任が課せられていることをしっかりと理解し、地域生活移行を進めていくうえで健康で豊かな生活を支援していきたいと願っています。



平成20年度「健康運動部会 フォローアップ研修会」について

ひめゆり寮 主任援助員 清野 利洋

健康運動部会の平成20年度のフォローアップ研修会が、2月20日に山形市のウエルサンピア山形において開催されました。例年ですと外部から著名な講師を招いて研修を行ってききましたが、今回は我が健康運動部会が誇るエースの五名の方から日々の健康運動で実践されているメニューの一部を部会員に教えていただきました。五名の方々には快く引き受けていただき誠にありがとうございました。

まず、トップバッターとして寿海荘（利用施設）の後藤茂氏より実践報告の実技をしていただきました。普段、利用されている高齢の方に無理のない、そして楽しい運動をいつも考えて指導されているとのことでした。続いて、みやま荘

（救護施設）今野博子氏、福寿荘（老人施設）工藤真澄氏、梓園（身障施設）平志津子氏、最後に部会長のかたま寮（知的施設）色摩幸子氏から一時間を超える熱い指導でしていただきました。五人の方の実践力は本当に素晴らしい、大変勉強になりました。

皆さんのお話の中で、



実践をするにあたり大切なことは、対象者の状況に合わせてどのような運動メニューを組むのかが重要であるということでした。運動動作があまり理解できずに伝えたい事が伝わらない場合や身体に障害がある方、高齢で早い動きや強い運動が向かない方など実に様々な方々を対象に実践しなければなりません。身体が動いて動作も理解できる方に指導する事は誰でも出来ます。うまく伝えるにはどうすればベターなのか常に考え工夫することが非常に重要であることを改めて痛感させられました。参加された部会員の皆様、御苦勞さまでした。

健康運動指導士の ちょこっとアドバイス

希望が丘 こたま寮
援助主査 色摩 幸子

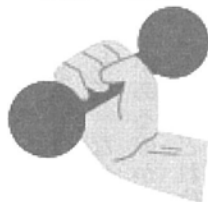
ダンベル

最近、また、ダンベルが注目されています。いつでも、だれでも、どこでも、手軽にできるダンベルは、メタボ対策にも効果大ですよ!!

ダンベル体操のコツ

ダンベルの握り方の基本は…
しっかり握って
手首を起こす事!

これができればOK!



効果的にするためには
膝をゆるめてスクワット



インフォメーション

第2回

「山形やまがた 10kmウォーキング」 のご案内

- いつ
平成21年6月14日(日)9:00~
- どこで
山形市馬見ヶ崎川沿い
- 内容
馬見ヶ崎川河川敷
10キロコース、5キロコース、
3キロコースを新緑を楽しみながら歩く
- 参加費
成人1,000円・小学生300円
小児無料・障がい者500円
- 平成21年5月31日まで参加料を添えて申し込み下さい。
- 主催
「山形・市民交流会」
「山形やまがた10kmウォーキング」
実行会議

〈申し込み・問い合わせ先〉
大会実行会議 三沢 佑一
023-646-4484

表紙の写真について

庄司 正博さん、富樫 伸さんは業務の都合で欠席されました。