

HEALTHY LIFE



発行日：2015年2月1日 第27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

平成26年度 健康運動普及推進員フォローアップ研修

平成26年12月4日、山形県産業創造支援センターにて標記の研修が開催され、12名の健康運動普及推進員が参加しました。これは、平成25年度に「健康運動普及推進員養成講座」を修了した方に対するのフォローアップと現時点での取り組み状況の確認、そして実践スキルの更なる向上を目的としたものです。

午前中の講義では、「身体活動と運動について」という内容で国としても力を入れている「健康日本21」の概要を学び、私たちが支援者として日々利用者に接する上で、特に健康面での関わり方を再確認できました。午後からはグループ演習として「音楽を使った運動の展開」を行いました。音楽に合わせて、各グループで趣向を凝らしたダンベル体操の動きを取り入れた運動を作り上げ、最後にはそれぞれ発表しました。どのグループも素晴らしい作品が出来上がりましたが、演習の過程においても各自が積極的に取り組み、前向きに楽しく行うことができました。

人間誰しも、「健康で長生きしたい」という希望はあるものの、健康管理は難しいものです。まして、お年寄りや障がいのある方は具体的にどうすれば健康でいられるのか、自分で意識するのが苦手な方も多くいらっしゃいます。そのような方に対し、私たちが支援者として、そして健康運動普及推進員としてどう関わっていくべきかを学べた有意義な研修でした。この研修で終わりではなく、ここで学んだことを自分の職場に、そして利用者にもどう還元していくか、今後益々実践の場で取り組んでいきたいと思えます。

サポートセンターおきたま 援助主査 白岩 守



リハビリテーション委員会「ガイドブック」の作成について



山形県社会福祉事業団の施設を利用する方々が、より健康で自分らしい生活を送ることができるように、それを支援する職員の健康づくりに係る実践体制を更に充実させるため、平成25年度のリハビリテーション委員会において、「ガイドブック」を作成することになりました。

今回は、ガイドブック作成の経緯をお伝えします。

当事業団では、医療的な方法論に基づくリハビリテーション以外に利用者の「健康づくり」や「介護予防・疾病予防」を目的とした「生活づくりとしてのリハビリテーション」のサービス提供に重点を置いており、平成16年に医療・健康に係る有資格者で構成するリハビリテーション委員会を設置しました。

同委員会の理学療法・作業療法部会及び健康運動部会が、当該サービスの啓発や促進の中核を担っており、施設からの依頼により職場内研修で講師を務めたり、セミナーの開催や健康づくりに係る実践者の育成等様々な取り組みを行っています。

しかしながら、当該サービスの提供に関して、施設・事業所の単独での取り組みとなると、施設間で「温度差」が生じている現状があります。

各施設では、健康づくり等の担当者の配置や健康づくりメニューの日課への組み込みなど、体制は整備されているものの、具体的な取り組みについては課題が残るという施設があるようです。

そこで、両部会のこれまでの実践の積み上げをもとに、利用者の方々の健康づくり及び介護・疾病予防等の知識や技術向上を図り、どの施設であっても一定のレベルで当該サービスを提供できるようにするために、具体的で分かりやすく、即実践に結びつくような支援ツールを作れないかという構想で、「ガイドブック」の作成が決まりました。

具現化するために、検討を重ねながら取り組んでいますので、完成・各施設への配布までには、まだ時間を要しますが、ガイドブックを参考にすることで、個別支援計画や計画作成に係る一連のケースマネジメント、「生活づくりとしてのリハビリテーション」に携わる職員の支援スキルがより充実し、利用する方々の「自分らしい生活」の幅が更に広がるようなものを、委員会内で連携しながら作り上げたいと考えています。

事務局事業推進課 主査 齊藤健司

健康運動実践指導者資格養成講習会に参加して

平成26年8月10日から10月13日まで、3期に渡って聖和学園短期大学で行われた、公益財団法人健康・体力づくり事業財団による「第96回健康運動実践指導者養成講習会」に参加させて頂きました。

健康運動実践指導者講習は講義と実習でプログラムされており、第3期は筆記試験と実技試験があり、筆記試験と実技試験の両方が合格で初めて、「健康運動実践指導者」の資格を得ることが出来ます。

今まで健康運動推進委員として、フォローアップ研修でボール運動などのプログラムや、その展開方法等を学ぶ機会はありましたが、今回の講義や実習は幅広い健康づくりの基礎からであり、始めて触れる内容が多く初めは戸惑いと不安が強かったです。

しかし、講習が進む中で実際の指導場面をイメージすることが出来るようになり、現在の職場ではどのように展開出来るだろうか、利用者さんを対象にした場合はどのような声掛けが有効だろうか、とイメージをしながら参加することが出来ました。

また、今回の講習会は仙台での開催だったので、東北各地から参加者が集まっており、デイサービスのスタッフ・管理栄養士・保健師・フィットネスクラブのインストラクター・ヨガのインストラクターなどその職種もとても様々でした。現在の職場ではあまり接する機会の少ない職種の方たちが多かったこともあり、各職種の方々との情報交換はとても有意義なものでした。特に普段運動指導を行っている方々の運動プログラムの作成方法や実施している内容、取り組んでいる中で工夫していることなどの体験談を聞くことが出来たことは、現在の職場で活かせることも多いため大変参考になりました。

今回の健康運動実践指導者講習で学び、資格を取得しようやくスタートラインに立つことが出来ました。多くの知識や技術の自己研鑽を重ね、健康運動部会の先輩方と一緒に、利用者の皆さんや現場職員に還元し健康に対する意識が高まるよう努力していきたいと思えます。

希望が丘ひめゆり寮
援助員 橋本つばさ



健康と栄養

パンがゆのおいしさを求めて～希望が丘栄養士の試み

希望が丘では、年々利用者さんの高齢化重度化が進み、大好きなパンがうまく食べられない利用者さん方が増えてきました。なんとかこれを解決したいと思い、レシピを一新。それまでもミキサーにかけたパン粥がありましたが、さらに食べやすくおいしいパン粥をと、目指したのは「ふわふわとろとろのパンプディング」。何度も何度も試作を重ね、援助員さんや利用者さんからの御意見もいただきながら調整し、やっと形になりました。

実際に提供してからも、作り方や加熱の加減でうまくいかないこともあり、その都度検討し何度も改良を重ねました。考案からちょうど1年、ようやく独自のレシピが完成。今までパンを食べられなかった利用者さんもこのパン粥なら食べられるという方もでてきました。現在は63名の利用者さんが対象になっています。

「おいしい！」とにこにこして声をかけて下さる利用者さん方もおり、それを励みにがんばる毎日です。これからも、安心して安全なおいしい食事を目指し、また、利用者さんにとって身近な栄養士になれるよう、まい進していきたいと思えます。



希望が丘管理課 栄養士 関川詠子

練習の成果～山形県老人ホーム輪投げ大会～

去る今年6月に開催された山形県老人ホーム輪投げ大会で、我々福寿荘は団体戦二連覇という華々しい功績を残すことができました。また、個人戦でも最高得点賞、第8位入賞と好成績を収めることができました。利用者、職員が団結して日頃の練習の成果を最大限に発揮できた今大会となりました。来年は三連覇の快挙を目指し、取り組んでいきたいと思えます。



福寿荘 援助員 新田歩美

健康運動教室地域開放講座について

平成26年10月20日（月）にワークショップ明星園の食堂を使用し、健康運動教室（地域開放講座）を開催しました。山形県障害者スポーツ指導者協議会の「障がい者ニュースポーツ出前講座」の講師2名を迎え、「カローリング」を実施しました。長町8区の方15名と明星園の利用者5名が参加しております。これまで、長町8区に案内を回覧しておりましたが、なかなか参加者が集まらなかったため、今回は敬老会（八朗会）にお願いし、年間の活動の中に組み入れてもらい、参加して頂きました。地域の方と利用者さんの交流を図ることができ、大変盛り上がりしました。



ワークショップ明星園
主任援助員 庄司智一



シリーズ 期待の星



事務局

事務仕事が主となり、身体を動かす機会が少なくなりましたが、健康運動普及推進員として、まずは自分の健康を維持できるように頑張ります。

極力、エレベーターは使いません。

援助員 芳賀博紹



大寿荘

健康運動普及推進員となり4年目になります。時間を見つけて、部会で作成したDVDを活用しながら実施しています。

なかなか“運動”に馴染みのない利用者も、「しらかば〜♪あおぞ〜ら み〜な〜みかぜ♪」の歌が流れ出すと、自然と笑顔になり歌を口ずさみながら、動いてくれます。利用者の笑顔を励みにこれからも取り組んでいきます。

援助員 奥山麻依子



慈丘園

利用者さんと職員がコミュニケーションをとりながら、楽しくできる運動を行っていきたいです。みんな笑顔で、健康に過ごせるように頑張っていきます。

援助員 富樫都



こだま寮

“運動は楽しく効果的に”を目標に、日々健康運動に取り組んでいます。利用者みなさんが、そして職員全員が、笑顔で楽しく運動できるように頑張っていきたいと思います。

主任援助員 金田 裕樹
援助員 横沢 卓也
援助員 小笠原幸司



今年は赴任1年目で同僚に任せきりでした。たくさん笑って、たくさん身体を動かして、楽しい健康運動の時間を提供していければと思っています。

援助員 佐藤和泉



平成26年度健康運動セミナーのご案内

日時：平成27年2月24日（火）
10時20分～15時30分

会場：山形市保健センター大会議室
（霞城セントラル3階）

参加費：1000円

お問い合わせ：山形県社会福祉事業団事務局
023-623-9127

（担当者：齊藤）

内容：「福祉職員のメンタルヘルス」【講義】

講師 赤間 由美 氏

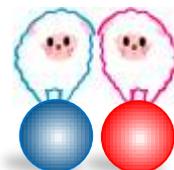
（宮城大学看護学部看護学科 助教）

「虚弱高齢者・障がい者の運動支援について」【実技】

講師 鈴木 玲子 氏

（東北福祉大学社会貢献センター予防福祉健康増進室
特任准教授・健康運動指導士）

申込〆切：平成27年2月10日（火）まで



—編集後記—

立春といってもまだまだ寒さが続いています。筋肉も血管も寒さに耐え、どうしても身体が丸くなりがちです。毎日プラス10で軽く身体を動かし、春に向けて元気な身体づくりの準備をしてみたいでしょうか。