

HealthyLife

発行日：2017年3月1日 第29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



死ぬまで
元気!!

ロコモなんか
負けないぞ!!



～週2回の健康運動でリフレッシュ!～
若さと美ぼうを保ってます
(サポートセンターういんず)

山形県社会福祉事業団から

地域の皆さんへ伝えたい

～山形県社会福祉事業団福祉セミナーを開催しました～

●セミナーを開催いたしました

毎年、当法人のリハビリテーション委員会・健康運動部会では、外部より講師をお招きし、「健康運動セミナー」を開催してきましたが、今年度は、社会福祉法人の社会貢献の一環として、当法人が長年にわたり取り組んできた健康づくりや介護予防のためのリハビリテーションの知識と技術を広く伝えることを目的に、当法人の職員が講師となり、平成28年12月6日、山形県総合運動公園大会議室を会場に「山形県社会福祉事業団福祉セミナー」を開催いたしました。

●両側面から学べるプログラム

この度のセミナーの特徴は、当法人のリハビリテーション委員会に設置している、理学療法・作業療法部会と健康運動部会の両部会が協働で企画・運営にあたった点にあります。そのため、受講者は一日の研修を通じて、リハビリテーションの視点と、健康づくりの視点の両側面から学べるプログラムとなりました。

●福祉施設におけるリハビリテーションの在り方

午前中は理学療法士・作業療法士が講師となり「福祉施設におけるリハビリテーション ～支援プラン作成への取り組みについて～」と題して、支援計画の中にどのようにリハビリテーションを織り込んでいくかについて演習を交えてお伝えしました。

演習では、参加者はグループに分かれて、ある一人のモデルケースを検討し、支援プランをまとめましたが、それぞれの意見や想いをどこで折り合いをつけ、グループでまとめていくか、頭を悩ませているようでした。それもそのはず、各グループとも所属施設・サービス種別・圏域・経験年数の異なる参加者同士で編成していたため、出される意見もそれぞれの立場によるものであり、そこに、各グループにファシリテーターとしてついた理学療法士・作業療法士からの助言もあって、出来上がったプランは、どのグループも特徴のある、考え抜かれたものばかりでした。その検討の過程は、まさに、多職種連携によるものであり、この演習を通じて、福祉施設におけるリハビリテーションの在り方を考える機会となったことと思います。

●楽しく効果的な健康づくりの実践

午後は健康運動実践指導者が講師となり「楽しく効果的な健康づくりの支援の実際」と題して、午前中に検討した支援プランをもとに、いかに健康づくりの活動に参加してもらうか、どのようにすれば健康づくりの活動が楽しいものになるか、その実践方法についてお伝えしました。

具体的には、導入の方法（アイスブレイク）や参加者の興味を引く話し方・進行方法、場を和ませる雰囲気づくり、身近にある新聞紙や椅子などを用いて誰もがができる運動、ひいては健康運動時のグループ・ダイナミックス*についての学びであり、会場内は終始笑い声が響き、和やかな雰囲気の中での学びとなりました。

参加者の皆さんからのアンケートには「新たな気づきがあった」、「学んだことを持ち帰って実践したい」などの意見が多く、この度のセミナーが好評だったことが窺えました。今後も、このような機会を通じて情報を発信していきたいと思っております。

※グループ・ダイナミックスとは、集団における個人の行動や思考・価値観等は、集団から影響を受け、また逆に、集団に対しても影響を与えるというような、集団を構成する個人同士の相互依存関係から派生する力学的特性のことをいう。

事務局事業推進課 主査 土屋道生



平成28年度

「健康運動普及推進員養成講座」

が開催されました

10月から12月の計5日間、健康運動普及推進員養成講座が開催されました。講座としては平成22年、23年、25年に続き4回目の開催であり、法人内の事業所から17名の受講者が参加されました。健康運動を実践する職員を育成することにより、日中活動等で利用者へ提供している生活習慣病及び介護予防等のための実践メニューの更なる充実を目指し、事業団としての健康づくりの取り組みの一層の強化を図ることが当講座開催の目的となっております。

講座の内容としては、健康運動・健康づくりに関する講義をはじめ、実技や体力測定・グループワークなど多岐にわたるものでした。担当講師については、法人内のリハビリテーション委員会（理学療法・作業療法部会及び健康運動部会）メンバーや、内容によっては外部から講師を招いたものもありました。健康運動の基本的な内容はもちろん、食生活や運動障害、生活習慣病及び介護予防、水分補給に関する講義、また実技に関してはストレッチ、ウォーキング、レクダンスやダンベル体操等の実践を行いました。

講座初日はやや緊張の面持ちで参加されていた方も、最終日には周囲の方とも打ち解け、リラックスしていたように思います。講座を受講することはもちろん大事ですが、同じ法人でもあまり会う機会の無い人たちと交流し、一緒にグループワークを行うことで良い連帯感が生まれたはずです。

今回受講された17名を含めると、法人内の健康運動普及推進員は57名となりました。それぞれの事業所で利用者の方の健康づくり・疾病予防のためにすでに皆さんご活躍のことと思います。今回の講座でも、最終日にはグループごとに「自分の事業所をこうしたい」という決意発表を行いました。そして最後には、健康づくりについては「俺が（私が）やる！」が合言葉となり、盛況のうちに講座が終了しました。参加された皆さん、大変お疲れ様でした。



感想は…

これまで、健康運動＝体を動かすことというイメージを強く持っていましたが、健康づくりに必要な運動・栄養・休養の3本柱をバランスよく保ちながら、十分な知識を持って提供することの大切さ、支援者自らが健康づくりを楽しんでこそ、利用者のみなさんに伝わるものがあるということ、ただ単に体を動かせばいいというものではないのだとしみじみと感じました。健康運動を普及させるため、事業団における健康づくりの位置づけや組織目標を共有し、支援者がみな同じ方向を向いて、施設内に留まらない広い視野を持つこと、また、推進者の力を十分に発揮し、向上させることの出来る環境の重要性についても念頭に置きながら、今回学んだことを今後の支援に活かしていきたいと思えます。

サポートセンターゆあず 援助員 沼澤麻望

希望が丘しらさぎ寮 援助主査 白岩 守



慈丘園の健康運動の時間では、「世界に一つだけの花」や「明日があるさ」などの有名な曲を流しながら、楽しく体を動かして頂いています。

車椅子を使用している方も多いため、椅子に座りながらでもできるような上半身を中心とした運動プログラムを行っています。

また、摺り足で廊下を歩かれる利用者の方が多いため、今後は足踏みなどの下半身の運動も取り入れて行きたいと考えています。

慈丘園 援助員 沓澤 航

シリーズ 期待の星

サポートセンターコロコロは、置賜圏域に点在している19のグループホームをまとめているセンターです。各々のホームで生活または支援をしているため、一緒に健康運動をすることは難しい環境と言えます。ホーム毎の情報交換・共有が健康運動継続の鍵だと考えています。自治会やミーティング等の機会を積極的に活用し、19の健康運動の輪を拡げていければと思います。



サポートセンターコロコロ 主査 高橋光平

鶴峰園では月に1回30分程の取り組みとなっていますが、簡単にできるストレッチや音楽に合わせた軽運動を行っています。車椅子の方も参加しやすいような運動を工夫して組み立てています。軽運動の音楽は利用者さんが知っている曲や好きな曲を選ぶようにしています。実際にやってみると恥ずかしさがあって、なかなかうまくできていたとは言えませんが、回数を重ねて克服していきたいと思っています。



鶴峰園 援助員 高橋 広剛

あさひ寮ではただ運動するだけでなく、様々な取り組みを行っています。定時に行うウォーキングやダンベル体操、アラームモーションの他に寮行事として行っている「歩こう会」では敷地外に出向き、いつもとは違う景色の中でウォーキングに加えてフライングディスクなどのレクリエーションも織り交ぜて行うなど利用者さんが楽しんで運動に取り組めるようなメニューを提供しています。今後も健康運動を普及するために係からメニューの提案をし、寮全体で取り組みたいと思います。

希望が丘あさひ寮 主任援助員 高瀬美穂
援助員 齋藤俊士
援助員 益満 望



平成28年度

「健康運動普及推進員フォローアップ研修を開催!!」

健康運動普及推進員養成講座を修了した方に対して各事業所での健康づくりの推進及び健康運動の実践をより効果的なものにするために、今年度も1月下旬から2月の中旬にかけて、置賜、庄内、村山3圏域ごとにフォローアップ研修が実施されました。各事業所での取り組み状況の確認やそれぞれが抱えている課題などをグループに分かれ演習を行い、リハビリテーション委員会で作成中の『健康運動ガイドブック』を参考にしながら実技を行いました。

グループ演習では、健康運動に関して自分たちの悩んでいること、思っていることなどを出し合いました。何とかしたいというひとりひとりの思いがとても感じられました。

事業所の取り組みの中で、DVDを活用し健康運動を提供している事業所も多いようでしたが、普及推進員の皆さんには、ぜひ利用者の皆さんの前で少しずつでも自分が実践指導しながら、利用者の皆さんと一緒に体を動かし、そしてかわりを持ちながら楽しく健康運動を進めていってほしいと思いました。

サポートセンターあずさ 援助主査 船山 美佳



＝編集後記＝

今年度も健康運動普及推進員養成講座を終え、17名の新たな推進員さんが誕生しました。これで事業団には計57名の推進員さんがいます。みんなでくこにこペースで健康づくりを目指して頑張っていきましょう。

各事業所の「こんな取り組みしてます!」「体操ったよ!」などの情報もお待ちしております。ぜひお教え下さいね♪

