

中部支部  
地域支援事業の紹介

今回の担当：近藤 理智生

中部支部：R6年 1月31日

今回は中部支部で行われている一般介護予防事業について、遠野市で行われている活動についてご紹介します。遠野市では「いきいき百歳体操」に介護老人保健施設とおのから作業療法士が同行し参加しております。

活動に至った経緯：

遠野市が主催している介護予防の運動プログラム「いきいき百歳体操」を活用した「通いの場」があります。身近な地域（地区センターや集会所、個人宅や商店など）に週1回程度集まり、住民が主体となって活動を行う場です。その場に私たち介護老人保健施設とおのリハビリテーション科が「いきいき100歳体操+α」として出張リハ活動をしております。「日々の生活の中で抱えている体のことや認知面についての悩みなどをアドバイスしてくれたら」とその地区の保健推進員さんから依頼されました。

地域の方からのコメント：

老健とおのリハビリさんが来てくれてとても助かっています。この場には13人～17人の近所の人たちが集まってきますが、一人暮らしの方も半分くらいいて、家では笑うことも少なくなって…でも、ここにきてみんなで笑って運動するのが楽しみになっているんです。

介護老人保健施設とおの菊池力様コメント：

地域で一番大事にしたいのが「つながり」だと思っています。介護認定され、通所などの何かしらのサービス利用がある方はいいのですが、そこに当てはまらない地域の方の中には様々な問題や悩み、孤独を抱えている方が多いと思います。私たちは地域リハビリを通して、仲間と一緒に同じ活動をして、おしゃべりをして、笑うことができ、「ここに来れば一人じゃない。来てよかったな。また明日からやってみるか！」と参加された方が少しでも前向きに希望をもって生活して頂けたらと思い活動を続けています。

地域リハ活動概要

毎月第2水曜 10時30分～11時

内容：コグニサイズ、笑いヨガ、腰痛、尿漏れ予防などの健康指導 等。

リハスタッフ：2名

\*写真については利用者様、スタッフともに了承を得て掲載しております。

