

# 前橋地域リハビリテーション 広域支援センター 通信

Vol.26

2012年3月発行  
TEL:027-253-5165 FAX:027-252-7575  
e-mail: kouikishien@ronenbyo.or.jp  
URL: http://www.ronenbyo.or.jp/  
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8  
(財) 老年病研究所附属病院内

## スキルアップ研修開催

### 「ロコモ改善を日々の生活から共に行っていこう」

講師: 心臓血管センター健康運動指導士 齊藤智子氏

平成24年3月10日(土)に前橋市総合福祉会館にて、介護予防サポーターの研修会が開催されました。

当日は、講師に心臓血管センターの健康運動指導士・齊藤智子氏をお招きし、ロコモティブシンドロームの改善についての講義、実技指導をしていただきました。「ロコモティブシンドローム」とは「運動器症候群」のことで、具体的には骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態になることです。「ロコモティブシンドローム」の主な原因としては①「バランス能力の低下」②「筋力の低下」③「骨粗鬆症」④「変形性膝関節症」⑤「脊柱管狭窄症」が挙げられ、中高年者に多く認められる症状、疾患が原因となっています。これらの予防、改善を図るためには運動が大切になってきます。

運動の進め方のポイントとしては①毎日コツコツ行うこと②朝起きてウォーミングアップ、寝る前にクーリングダウン③姿勢保持の3点が挙げられます。また、運動回数としては20～40歳代では高負荷の運動を1週間に1回、40～60歳代では軽～中等度負荷の運動を1週間に3回、60歳以上では疲労が起きない程度の運動を毎日行うことが大切であるとおっしゃっていました。

今回の研修会では講義だけではなく実際に体を動かしながらロコモ改善につながる運動を知ることができました。教えていただいた運動はどれも場所をとらずその場でできるものが多く、生活の中でも実践しやすいものばかりでした。また音楽をかけながら行うことで、リズムカルに楽しく運動を行えました。参加者からは「今回学んだ運動を日々の生活に取り入れていこうと思う」「サロンで活かしたい」等の感想が寄せられました。この研修会が介護予防サポーターだけでなく地域の方々の健康づくりに繋がっていくことを感じました。



講義の様子



運動の様子

## 主な活動の紹介

今回、当広域支援センターで行っている活動の中でリハビリテーション出張講座と実地指導について紹介したいと思います。

### リハビリテーション出張講座

施設等のスタッフに向けた講義や実技指導を行っています。

例えば・・・

移乗・歩行の介助方法、摂食方法など。

当センター  
リハビリスタッフ  
が伺います！！

### 実地指導

利用者様・担当者様個々に応じたアドバイスや提案等を行っています。

例えば・・・

補助具の選定、リハビリメニューの提案など。

★詳しくは同封の案内を是非御覧下さい。

## 豆知識

今回のシリーズ「**自助具を作ってみよう**」

3回目は **ソックスエイド** です。



※市販のものもありますが、今回の材料は100円ショップなどでそろえることができます。

<適応> 股関節や膝関節の動きに制限があり、靴下をはくのが困難な方。

<材料> ①下敷きや薄いまな板、クリアファイルなどの薄いプラスチック製の素材(A4 サイズ)

②ひも(1m30cmくらい)

<作り方>

①薄いプラスチックの素材にペンで型取りをし、はさみで切る。  
(右の図を A4 サイズに拡大コピーなどとして使用してください)

②パンチ等で2ヶ所に穴をあける。

③ひもを通し、使いやすい長さに調節して完成！！

20cm

<使用方法>

①ソックスエイドを丸め靴下をかぶせる。(写真1)

②ひもを持ち、ソックスエイドと靴下の間に足を入れる。(写真2)

③ひもを引っ張り上げる。(写真3)

30cm



写真1



写真2



写真3

<注意点> ※靴下の素材や長さによってはソックスエイドの形を調節する必要があります。

※靴下が上がりにくい場合はソックスエイドの足側に滑りやすい布、靴下側に滑りにくい布を貼るとよいでしょう。

お困りの際は、リハスタッフにご相談ください。

\*編集後記\*

厳しい冬も過ぎ、いよいよ桜の季節となりますね。

来年度の発行もお楽しみに！！

