

前橋地域リハビリテーション 広域支援センター vol.57



公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R4年 10月 発行

ひまわりカフェで体操教室を行いました

「ひまわりカフェ」とは、前橋市地域包括支援センター西部により4年前に開設された地域交流の場です。場所は老年病研究所附属病院のすぐ隣の旧ひまわり保育園を再利用しています。毎週水曜日に開催され、「ふらっとカフェ」（みんなでおしゃべり）や「認知症カフェ」（認知症予防、楽しく脳トレ）といったテーマで、毎回約20人程度の地域住民の交流の場となっています。

今回、カフェの参加者から「もっと運動がしたい」との声が上がり、前橋市地域包括支援センター西部と当広域支援センターとの連携で始まったのが、ひまわりカフェの体操教室です。今年4月から毎月第3水曜に、当センターより派遣されたリハビリ職が、30分程度体操指導をさせて頂いています。

ここでは、これまで当センターで行ってきた認知症カフェ（前橋市委託事業）や通いの場への支援活動の経験が生きており、フレイル対策の体操、脳を耕す脳耕体操、有酸素運動、健康に対する質問コーナーなど、地域住民のみなさんの要望に合わせた内容を提供しています。

体操教室の講師は、毎月入れ替わります。

8月は理学療法士の田島さんによる、

・偏平足予防の運動

・スローエアロビック®

(リズムに合わせた有酸素運動)

・脳耕体操

(後出しじゃんけん・3動作)

・質問コーナー

を行いました。

元エアロビック競技者
エアロビック指導員



○偏平足予防の運動

前回偏平足の予防はありますか？との質問があったので、偏平足の予防として、足の指の運動とタオルギャザーを紹介しました。タオルギャザーはタオルを床に置き、足の指でつかんで寄せたり離したりする運動です。みなさんもぜひやってみてください。



↑裸足になって足の指の屈伸や、横に開く動きを行います

○スローエアロビック®

スローエアロビック®とは、シンプルで自然な動きを取り入れながら行う有酸素運動です。ゆったりとしたテンポの音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、有酸素運動の効果に加え明るく前向きな気持ちに気分を好転させることができます。





↑音楽に合わせてリズムよく動きましょう！！

○脳耕体操



↑右手はチョキに勝って、左手はチョキに負けてください！



↑ポーズを番号で覚えてください、私が番号を言うので素早くそのポーズをしてみてください！

みなさん、想像以上に難しかったのではないのでしょうか？

○質問コーナー

「季節の変わり目は体調を崩しやすいけど、対策としてはなにかありますか？」と質問が挙がりましてので、ここでもお答えしようと思います。

暑くなってくる季節は、みなさん夏バテ予防や熱中症対策に気を付けると思いますが、寒さ対策も同じように大切です。

・季節の変わり目で体調を崩す原因ってなに??

人間の体は環境に合わせてうまく体温調節を行っていますが、急激な気温の変化を受けると、体はその状況に適応しようとして多くのエネルギーを消耗します。これにより自律神経が乱れて、食欲不

振や体のだるさとして不調が現れます。

自律神経には、身体を活発に動かす「交感神経」と、リラックスモードに切り替える「副交感神経」があり、普段はこの2つの神経がバランスをとりながら体の調子を整えています。不調と大きく関わる自律神経の乱れに対しては、交感神経と副交感神経とのバランスを整えることが重要です。

・自律神経を整えるにはどうしたらいいの??

① 食生活の見直し

食事は1日3食しっかり食べることが大切です。1度にたくさん食べられない時は、間食を取り入れましょう。栄養についてはこちらの動画をご参照ください。



フレイル予防の元気ご飯



骨を強くするコツコツ栄養

② 適度なストレッチ、運動を行う

ストレッチ体操などの適度な運動や、吸って吐いてをそれぞれ5秒ずつ繰り返す腹式呼吸を5~10分程度実践することで交感神経と副交感神経のバランスを整えることができます。ウォーキング、水泳、軽めのランニングなどの有酸素運動も効果的です。こちら動画をご参照ください。



呼吸を楽にする体操



有酸素運動

③十分な睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとってくれます。

どれも基本的なことですが、なかなかすべて気を付けられている方は少ないのではないのでしょうか？生活習慣を見直しながら体調管理に気を付けていきましょう！！

ひまわりカフェはどなたでも参加可能です。興味のある方や詳細については、前橋市地域包括支援センター西部(027-255-3100)までお問い合わせください。

文責：作業療法士 上村、理学療法士 田島

清里 100 人体操が行われました

●事業概要

高齢者・障害者支援の視点から発展してきた「地域包括ケアシステム」は、「地域共生社会」を実現するための「仕組み」とされています。人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながる地域共生社会に向けた取り組みは、当センターの目標の一つでした。



今回、清里小学校・公民館・包括支援センター・前橋社協との連携により「清里 100 人体操」を実施することができました。運動を通じて、コロナ禍で減ってしまった多世代での地域交流の場を作り、人の交流や支え合いの機会となることで地域の力の向上に貢献することを目的としました。

具体的には、家族ごとに、小学生に配布されている iPad から google meet に参加してもらい、多世代の地域住民が体操をキーワードにオンライン上で繋がり、運動や健康、福祉について一緒に学ぶ機会を作りました。この機会を通して次の3つを目指しました。

- ① 子供たちも地域を支える力があることを知る。
- ② 高齢者支援として、外出機会の減少によるフレイルへの対策の一つとする。
- ③ 子供たちと高齢者の ICT(情報通信技術)利活用機会として、便利で身近に使える体験を提供する。

●小学校への事前訪問

高齢者支援の立場で、小学生に福祉を伝えるため、本番3週間前に2回、小学校の朝礼にお邪魔しました。朝礼では、一度目は屋外、二度目はオンラインを使用し、本番への導入として、簡単な講義や体操を行いました。

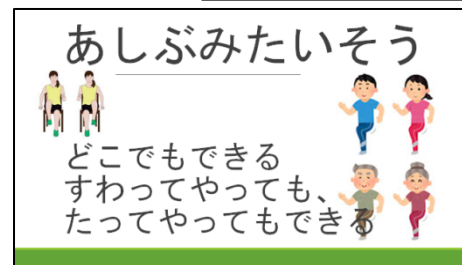


～家庭での視聴画面～



～校長室での配信の様子～

●本番の様子 7月27日は、前橋地域リハビリテーション広域支援センターのスタッフが小学校の校長室から発信し、オンラインで各家庭とサロンと学童をつなげました。健康と運動・骨の話・脳耕体操(体と脳を使った体操)・ピンシャン!元気体操のプログラムで行い、運動を通して、誰でも地域の力になれることを伝えました。



～当日のスライド～

100 人体操当日の参加者は 100 人に迫り、清里小の生徒や父兄、祖父母の方と楽しく一緒に活動することができました。多世代をオンラインでつなげる初めての取り組みでしたが、清里小学校、清里公民館はじめ、地域の皆様の協力により無事に開催でき、地域住民との新しい関わり方の一つとなったのではないのでしょうか。

今後も周りの人みんなが元気になれるような取り組みを実施していければと思います!

文責：理学療法士 志村・笠原・小山田

豆知識 いまさら聞けない！ コルセットの装着方法！

今回は腰椎圧迫骨折などで使用されるコルセットの装着方法についておさらいしてきましょう。

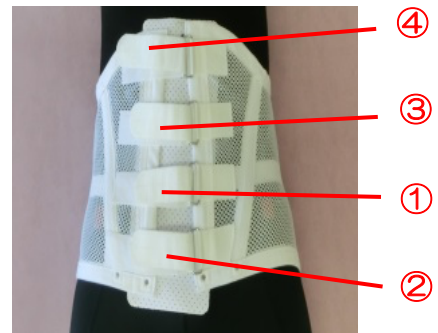
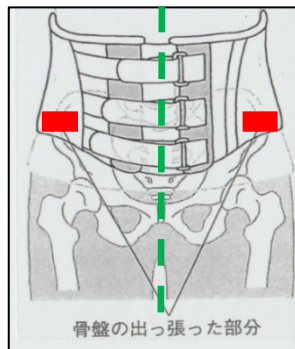
＜コルセットの役割＞

腹圧を高め、背骨や腰の筋肉への負担を軽減します。また、背骨の動きを制限することで患部の安静を図ることが出来ます。

＜コルセットの正しい位置＞

中心部の合わせ方：コルセットのバンドを付ける際、中心部が左右にずれないようにしましょう。

下端部の合わせ方：コルセットの下端が骨盤の出っ張った部分(赤い印)より指2幅くらい下に位置するようにつけましょう。



コルセットの上下の向きに気を付け、マジックテープは写真の番号順につけて下さい。(初めに真ん中で仮止めをすると行いやすいです。)

手探りでベルトの操作をするのが難しい場合は、鏡を見ながら行う事で骨盤やベルトの位置を確認しやすくなります。

トイレに行った際にコルセットの下に下着やズボンが入ってしまっていると、その都度ベルトを緩めるなどひと手間掛かる為、基本的に下着やズボンはコルセットの上に被せる様に着用しましょう。

コルセットが肋骨などに触れて痛みが生じた場合は、コルセットの下にタオルを挟むなどし、対応しましょう。

コルセットは寝起きや起立動作など、動いた後は上下にずれやすいので、こまめに確認・修正し、正しい位置で着用することを心がけましょう。

文責：作業療法士 大熊

編集後記

暑い時期から徐々に秋になり、気温の変化が大きい季節になりますね。コロナもまだまだ治まる様子がなく、気疲れしていませんか？そんな時、私は深呼吸やストレッチなど少し体を動かして気分転換しています。今年も残り3か月ほど、体調に気を付けて生活してきましょう。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8 公益財団法人
老年病研究所附属病院内 TEL：027-253-5165
FAX：027-253-8222
E-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp
<http://www.ronenbyo.or.jp/hospital/tiikiriha/>

＜失敗例＞



骨盤より上にコルセットが
着いてしまっています。

＜成功例＞



しっかりと骨盤に掛かって
装着できていますね！

＜コルセットを着ける順番＞

