

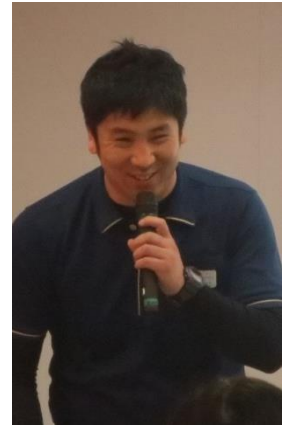
健康教室のご報告



3月の健康教室は「いつまでも元気に暮らしたい！～介護予防と地域の活動～」というテーマで、鴻池荘訪問リハビリテーション 堀田理学療法士が講師を務め、中央公民館で開催しました。

はじめに日本の高齢化の状況について、日本人の平均寿命は男性が80歳で世界4位、女性は87歳で世界2位であることなどを紹介させて頂き、長寿は喜ばしいことですが、寿命が延びることと、元気で長生きすることは必ずしもイコールではなく「健康寿命（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと）」を伸ばすことが大切であることを伝えさせて頂きました。

続いて「健康寿命」を妨げる原因として、関節疾患や転倒などによる骨折があり、この原因を防ぐための大事なポイントとして「運動の習慣化」が大切であることを伝え、参加された方からは「退職して健康のために散歩を始めたが御所市には遺跡が多くあり、今はそれを歩いて見て回るのが楽しいです。」など、日頃から運動を行っている方からのお話も聞かせて頂きました。堀田からは「運動を目的とするのではなく、やりたいことを行うための手段として運動を取り入れることが習慣化させるための工夫です。」と参加者からのお話のポイントを挙げて説明させて頂きました。また、オススメの運動として「ラジオ体操」「いきいき百歳体操」「誤嚥にナラん!!体操」のビデオを見ながら皆で行いました。



次に「運動の習慣化」には、仲間・家族のサポートが高齢者の運動習慣の継続に大きな影響を及ぼし、友達との付き合いや寄り合いの中に、運動を付け加えることが大切であることを伝え、実際に広島県で取り組まれている介護予防の様子をビデオで紹介させて頂きました。

最後に堀田から、「介護予防とは、私達リハビリの専門職が行う特別なことではありません。仲間との繋がりを大切に、皆と一緒に運動をすること。今、この場所...健康教室も介護予防を実践している場なんです。」とあらためて、この場に参加されていることの効果を伝えさせて頂きました。



心と体そして、繋がりの中から健康を見出していく、そんな住民主体の活動が多く見られる地域を私たちは全力で応援していかなければならないと感じた健康教室でした。

地域ケアセンター 檀原 松村 智史

