



平成 26 年 11 月 11 日「ケアハウス元総社」にて転倒予防教室を開催致しました。今回は日本理学療法士協会の「介護予防」の冊子に沿って、お話と実技を交えて行いました。参加者は 25 名であり、女性の参加がほとんどでした。

老化は誰にでも訪れ、「老化に負けない食生活」「寝たきりにならない生活習慣」などの言葉がテレビで飛び交っている中、老化や介護予防についての正しい知識を得ることで、少しでも「老い」への不安を軽くし、「老い」への向き合い方の手助けになるよう行いました。



「介護予防」はひとりひとり違う為、どのような予防の方法がご自身に合うのか考えることが大事です。運動の効果に年齢は関係なく、亡くなる少し前までは体の機能が比較的維持されることが分かってきました。運動によって、頭や体の老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になる事が分かっています。転んだり、物忘れをしたり、尿が漏れてしまうなど、年齢を重ねるとともに現れる変化を「老年症候群」と呼びますが、このような症状への不安から家に閉じこもりがちになると、体を動かす事が少なくなってしまいます。介護予防を始めて、活動性が広がることにより不安を解消する事に繋がります。その為には自分の状態を知ることが始まりです。痛みは動かすことで予防でき、今回の教室では①もも裏ストレッチ②膝伸ばし運動③膝曲げ伸ばし運動④片足立ち運動⑤かかと下げ運動を椅子などを用いて行いました。運動の効果はやる気や生活の変化に繋がり、転ばない事と骨を強くすることが大切です。また「〇〇しながら運動」で、頭と体を同時に使う運動で物忘れを予防します。また尿漏れには緩んだ筋肉を鍛えることで解消する一歩に近づきます。

介護予防は仲間と日々の積み重ねであり、毎日の運動はひとりではなかなか続けられないものです。夫婦や身近な友人など志を共にするパートナーがいる事で続けやすくなります。

介護予防では運動に加え、食事や生活環境、家族や地域との繋がりなどの視点も必要です。リハビリテーション専門職として社会復帰を支援している理学療法士は、日々患者さんと接し、触れる事で心や体の状態に合った運動療法を提供し、その専門性を活かし、ひとりひとりに今後起こり得る心身の不調を予防するため、様々な職種と連携し、必要な支援に取り組んでいきたいと考えています。

リハビリテーション部 理学療法士 横澤 香

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは、前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等、専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。