

サービスチーム「ひまわり」活動報告
 平成29年度第4回楽しい介護予防教室
 「今日からロコモ対策」

開催日時 平成30年3月10日
 場所 老健5階
 講師 介護老人保健施設 理学療法士 河合浩紀
 参加人数 外部（地域の方）21名
 スタッフ 中谷・城戸・木村・山城・藤堂・平生・河合（敬称略）
 内容 ロコモティブシンドローム

<内容>

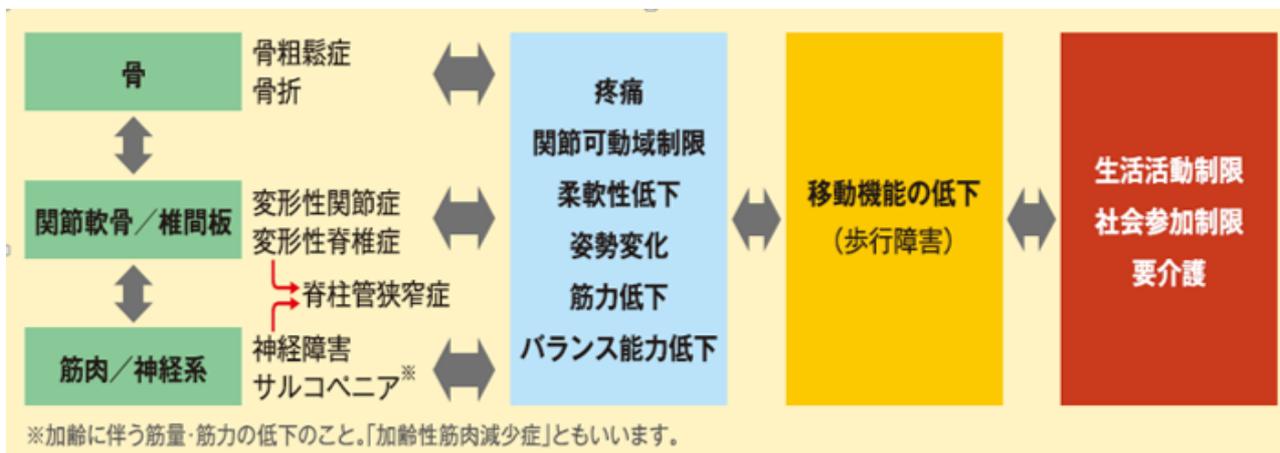
講義の前に異理事長から平成29年度に開催した介護予防教室全てに参加された方5名に対して、修了証授与式が行われました。



修了証授与式

まず、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）についての定義や概念、原因についての説明を行いました。次にロコモ度の判定方法の説明やチェックを行い、準備運動やロコトレを実施して頂きました。

ロコモの概念



ロコモは骨、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

ロコトレ風景



運動習慣を身につけ、続ける事が肝心です。「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を！

感想

平成29年度第4回目の楽しい介護予防教室を行いました。参加者数は21名で、50代から80代までの方が来られていました。皆さん真剣に取り組まれており、自分の体に高い関心がある様子でした。

アンケートでは、「体を動かす事が出来て楽しかった。」などの意見を頂きました。

反省として、ロコモ度判定方法の説明は出来ましたが、実際に参加者それぞれのロコモ度判定をすることが出来ませんでした。「もっと具体的な内容がいい。」との意見もあったため、せっかく興味を持って参加して頂いているので、個別でロコモ度判定を行えれば、満足度に繋がると感じました。

継続して今後も参加して頂けるよう、講義内容を工夫していければと思います。（河合）

平成30年度の”楽しい介護予防教室“予定

6/16	体操	頭とからだのリハレクレーション
9/22	口腔	上手に息を 上手にゴックン
12/15	栄養	不足しがちな栄養素
3/6	脳	認知症サポーター養成講座

次回開催日

平成30年6月16日（土）14：00～15：00
“頭とからだのリハレクレーション”