

おんべつ支所だより

報告!!

介護保険と訪問リハビリテーション

おんべつ居宅介護支援事業所

3月15日（土）、音別町コミュニティセンターにおいて、介護や介護予防についての知識を学ぶことを目的とした「第4回家族介護教室」を開催し、14名にご参加いただきました。

当日は、任意団体「セルフリハラボ」の代表で、理学療法士の廣谷迪正氏^{ひろや みちまさ}を講師に迎え、介護保険や訪問リハビリテーションの概要について説明いただいたほか、転倒予防や介護予防のための運動などもご紹介いただきました。



▲ 講師の廣谷さん

講演では、訪問リハビリテーションとは要支援・要介護認定を受けた方が利用できる介護保険サービスのひとつであることや、サービスは理学療法士などが自宅を訪問し、利用者の方に身体機能の維持・改善を図る機能訓練や生活動作の訓練などのリハビリを行うだけでなく、利用者の介護を行う家族に対してリハビリの方法や介助方法の指導なども行うことを、実際のサービス提供の動画視聴や実演などを交えながら説明いただきました。



▲ 治療ベッドを用いた実演

また、教室後半では、自分の健康は自分で守るため、要介護状態の入り口となり得る転倒を防止することが重要であり、1日5,000～7,000歩のウォーキングやスクワットなどの運動により、太ももの筋肉（大腿筋）を鍛えることが大切であることをお話しいただきました。

参加者からは、「訪問リハを初めて知った」「わかりやすかった」「貴重な話を聞けて良かった」などの感想が寄せられました。

転倒予防に効果がある運動

- ウォーキング ○ スクワット ○ かかとのあげおろし
⇒ 実施方法などの詳細は裏面に掲載しています！

『おんべつ支所だより』は赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。



運動を行う際の注意

- ・無理にのびたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

ウォーキング

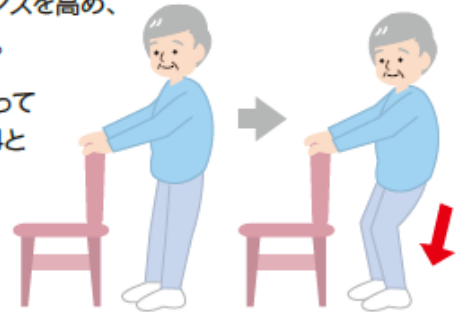
- ・ご自身の体調に合わせて、10分～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう！（歩数にして5,000～7,000歩程度）
- ・途中で休憩を入れてもOKです。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度上げます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



立った状態でかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす（10～20回から始めましょう）。
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



《出典》理学療法ハンドブック1 健康寿命「健康寿命をのばそう」
2022年、理学療法ハンドブック作成委員会 著

音 連 ボ ニュース

単身高齢者宅への訪問活動を行いました！



音別町ボランティア連絡協議会では、3月2日（日）、ひな祭「お元気ですか」活動を行いました。

当日は、会員12名が朝早くからコミュニティセンターに集まり“ちらし寿司”を調理したのち、昼食の時間帯にあわせて、訪問活動を行いました。



届けられた
ちらし寿司

訪問は、音別地域に住む78歳以上の単身高齢者約80世帯を対象に、調理した“ちらし寿司”を届けながら「お元気ですか」との声かけを行うもので、年1回の活動を心待ちにされている方も多く、「ありがとうございます！」と笑顔で受けとっていただける方も多く、訪問した会員と東の間の会話を交わしていました。

現在、ボランティア連絡協議会では会員を大募集中です！ 私たちと一緒に活動しませんか？ ご興味のある方は、是非事務局(社協音別支所内)までご連絡ください！！

記事に関するお問合せは・・・



6-2941

音別支所(本町3丁目 社会福祉会館内)まで・・・

【令和7年4月発行】釧路市社会福祉協議会音別支所