

介護予防へ健康教室

製鉄病院、地域包括とタッグ

製鉄記念室蘭病院（室蘭市知利別町）は訪問リハビリを終えた高齢者を対象に9月から3カ月間、洗濯や掃除といった日常生活の動作に役立つ体操などを行う「せいてつ健康教室」を初めて開く。同病院の訪問リハビリテーションセンターと地域包括支援センター「憩」の専門職が手を組み、高齢者の介護予防につなげるのが狙いだ。

（芝垣なの香）

来月から月2回

訪問リハビリを終えた高齢者の中には、閉じこもりがちになり介護度が重くなるケースもある。そこで、要支援者のサポートなどを担う地域包括と連携し、体を動かす機会を通じ介護予防を図ろうと企画した。

健康教室は9月11日から11月27日まで毎月2回の計6回、同病院で開く。対象は地域包括の担当地区に住

み、同病院で訪問リハビリを終えた高齢者ら10人。訪問リハビリセンターの作業療法士や理学療法士、地域包括の保健師や社会福祉士ら計6人が担当する。

健康教室では毎回、地域包括の担当者が、日常生活を通して体を動かすと運動機能の維持に役立つことや、外出すると心身に良い効果があることなどを説明する。リハビリセンターの担当者は日常生活でできる体操や運動を紹介。実際に病院内のカフェへ一緒に出かけ、外出や体を動かす大切さを実感してもらう。

参加者には、家事がどの程度できるかなどを毎回聞き取り調査し、教室の効果についても調べる。同センターの大川舞・作業療法士は「今後は対象者や回数などを増やしていきたい」と話す。地域包括の岩城澄恵・保健師は「介護認定を受ける人が減ったり、認定者の体調が良くなったりすればうれしい」と期待している。



「せいてつ健康教室」の開催に向けて打ち合わせするリハビリセンターと憩の職員たち