

日常生活の中に： あるある介護予防

製鉄病院
健康教室



入浴やトイレ使用時の動作を活用

社会医療法人・製鉄記念室蘭病院（松木高雪理事長）は、高齢者の介護予防を目的とした「せいてつ健康教室」を11月まで実施している。同法人の室蘭市地域包括支援センター憩と訪問リハビリテーションセンターが連携し、高齢者の身体機能維持にもつなげる考えた。（松岡秀宜）

訪問リハビリを終えた高齢者は、自宅に閉じこもってしまう場合も多く、せっかく回復した身体機能の維持が課題になっている。そのため、同教室では歩行やトイレ使用、入浴など、日常生活上の動作を運動や体操に取り入れている。これにより、心身機能と体力低下の早期発見、訪問リハビリ終了者の状態確認が可能になる。

教室は、今月11日からの3カ月間で全6回のカリキュラムを組んでいる。保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士、理学療法士、作業療法士ら両施設の関係者が、訪問リハビリ利用者5人を含む65歳以上の市民10人を対象に実施する。11日の初日は、市内知利別町の介護老人保健施設「憩」で開催。市民9人が、訪問リハビリテーションセンターの篠原淳作業療法士の指導を受けながら、またぎや足上げ、タオル絞りなど入浴時の動作を取り入れた8種類の体操を実施。参加者は汗をかきながら、充実した表情を見せていた。

同院訪問リハビリテーションセンターの村岡洋平管理（認定訪問療養士、理学療法士）は「訪問リハビリ終了者は、ある程度自立した生活ができるまで回復している状態。教室への参加によって、その状態が維持できるようにつなげた」と話している。

▲ 11日から始まった「せいてつ健康教室」。入浴時など日常生活の動作を取り入れた体操で身体機能維持も図る。