

介護予防 楽しく実践

転倒防止プログラム／対象に通院患者追加

生活動作の確認や転倒予防に向けた体操指導など、介護予防を狙った運動や動作を実践する、社会医療法人製鉄記念室蘭病院（室蘭市知利別町、松木高雪理事長）の「せいてつ健康教室」が、本年度も始まった。入浴など生活動作の重要性や交流の楽しさを感じてもらい、活動意欲を高め、個々の生活機能を向上させたい考えだ。

（松岡秀宜）

「せいてつ健康教室」始まる 室蘭



同教室は、同法人の室蘭市地域包括支援センターと訪問リハビリテーションセンターが連携。歩行やトイレ動作、入浴動作など、日常生活に直結する機能を運動や体操に取り入れることで、訪問リハビリで回復した身体機能の維持と、身体機能や体力の低下などの早期発見・対応を進める。本年度は5月から7月までの計6回開催する予定。前年度は「身体機能面より、日常生活動作の変化に重点」（訪問リハビリテーションセンター）を置いたが、本年度は転倒予防のプログラムを取り入れたら、要支援者だけでなく通院患者も対象にするなど、一部の内容を改善したという。

同病院がん診療センタ
介護予防を観点にした
運動や動作を実践する
「せいてつ健康教室」

1で5月27日に開かれた同教室には地域包括支援センター「憩」の圏域（中島港北地区）の13人が参加。訪問リハビリテーションセンターの篠原淳作、業療法士と、三政辰徳理学療法士が、またぎや足上げ、タオルを絞るなど入浴時の動作を取り入れた体操や、転倒を予防する効果的な歩き方などを解説。参加者は汗をかきながら取り組み、充実した表情を見せていた。

前回の参加者の中には、歩行量が増えて活動が活発になったり、タオルを使って移動していた人が路線バスを利用できるようになった。友人の見舞いで外出できるようになったなど、生活面で良好な変化も表れたという。

同センターでは「前年度参加者の日常生活活動の評価（点数）も平均的に増えるなど、一定の効果がみられた」と説明。今後は回復した身体機能の維持だけでなく、一般市民やボランティアらとの交流を通して、日常生活に直結する動きが実践できるよう教室の運営も目指す考えだ。