

# 介護予防専門職が指導

## 製鉄室蘭病院 18年度も健康教室

### 参加者募集

社会医療法人製鉄記念室蘭病院(松本高雪理事長)は、2018年度平成30年度も「せいてつ健康教室」を実施する。生活動作の確認や転倒予防に向けた体操指導など、介護予防の観点からの運動や動作を専門職から学び、健康的な生活を支える。同法人は「少し

でも生活や運動に対して不安を感じている方は参加を」としている。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の共同企画として15年度から実施。当初は、訪問リハビリで回復した高齢者の身体機能維持にもつなげるために開催さ

れたが、17年度から参加者の対象を広げた。教室では、保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士、理学療法士、作業療法士らの指導に合わせ、正しい歩行や、入浴時にも行う「またぎや足上げ、タオルを絞る」などの動作、「振り返りやしやがみこむ」などト

イシでの動作」と、生活の中で簡単にできる運動を楽しく学ぶ。さらに、「家の間取り図を見ながら、転倒などにつながらる危険な場所の



知識を共有する」など、受講を通じて高齢者の日常生活での事故防止にもつなげたい考えだ。教室は4～6月(前期)と、8～10月(後期)の第2・4金曜日午後開催される。

これまでの教室の参加者は「歩行に自信が付いた」などの効果も見られた」といっ。同法人は「運動が続かない、身の回り  
~~~~~  
介護予防に役立つ運動や動作などを専門職から学ぶ「せいてつ健康教室」。18年度の参加者を募集している

のことが大変になった、外出の機会が少なくなつた」など、生活や運動に悩みや不安がある人は気軽に参加を(訪問リハビリテーションセンター管理者・村岡洋平さん)としている。

定員は20人。定員に達し次第、申し込みを締め切る。問い合わせ、申し込みは室蘭市地域包括支援センター憩、電話0143-41局3076番へ。  
(松岡秀宜)