



公益情報 Vol.123

くらしを 元気にする

多職種協学事例検討会

高齢者の運動不足
解消のきっかけに



2023

12

日常に運動を取り入れよう Reports



各地区で体操指導

高齢者の運動不足

コロナ禍もひと段落し対面での集まりが解禁されつつある中、前橋では職業の垣根を超えた検討会などが実施されている。外出する動機として生かす動きは、公的なサービスと相まって自身の健康を見つめ直すきっかけともなる。既存の施設を利用して新たな付加価値を提供することで、「住み続けられるまちづくり」にもつながっているようだ。

10月13日、総社公民館ホールで、「令和5年度第3回多職種協学事例検討会」が開催され、前橋市柔道整復師会から橋本森会員（筆者）が参加した。

街づくりの具体的な提案

この事例検討会は、前橋市地域包括支援センター西部が年6回実施している研修である。地域の医療・保健・福祉に関わる職種から参加者を募り、職種の垣根を越えて、それぞれの専門

的な知見を出し合い様々な課題について意見交換をはかる。

今回のテーマは「ポールウォークで街づくり！第三弾」。ポールウォークを利用して地域のために何ができるかを考え、具体的な指針を示して解決策を提案するというものとなった。

ノルディックとの違い

ポールウォークは長野県の整形外科医によって提唱されており、両手に1本ず

つポールを持ち、それを衝くことで背筋の伸びた正しい姿勢を保ちバランスよく歩くことができる。同じくポールを衝いて歩くノルディックウォークというものがあるが、それは体の後方にポールを衝くことで速さを求めているのに対して、ポールウォークは体の前方にポールを衝くことで足腰の負担を軽減しながら歩くことを目的としている。

ポールウォークを活用することで高齢者自身が快適



解消のきっかけに

に歩くことが可能となる。それにより運動量も増加し日常生活の行動範囲が更に広がるのではないだろうか。

実効性高い意見相次ぐ

グループワークによるディスカッションではポールウォーク普及活動として様々な提案がされた。その一部を上げると、「近所にある池の周りをバードウォッチングしながら歩く」、「地域の主要な施設

(スーパーマーケットやドラッグストア、銀行や公民館など)や史跡をポールウォークで歩いて回るマップの作製」など。また、スタンプラリーの実施や、地域で開催されるいきいきサロンでの講習会などという意見も散見された。どれも実効性の高い意見であったことは言うまでもない。

地域の活性化にも

高齢者の運動不足解消とともに社会コミュニティ参

加のきっかけ作りともなりうる。加えて、徒歩で行くことができる近所の商店利用を促進させることで、地域の活性化にも繋がるのではないかと期待を寄せる。

病院や施術所に通院する高齢の患者さんにも長距離の歩行が困難な方は多い。地域に根差して業務を行う者として、こうした問題に関心を持ち、高齢化社会に想像力を持って対応していくべきであろう。

(報告 橋本 森)



11月18日、高崎市総合保健センターで「たかさき食育・健康フェスタ2023」が開催された。高崎市柔道整復師会は高崎市役所健康課から依頼を受け参加。体操指導等を実施した。

フェスタのテーマは「スリムなあなたも要注意・高血糖を予防して健康な毎日を」。高崎市柔道整復師会は、市内各所の長寿センターで健康増進教室を指導していることもあり、高血糖を予防する柔道健康体操と高崎猫背予防体操を実演するブースを設置。また、参加者が気軽に視聴できるようにと、事前に撮影した柔道健康体操の動画をモニターに映し出し、繰り返し再生した。

今回、指導者として参加したのは、渡辺良行・小野和男・藤川進・櫻井保男各会員。

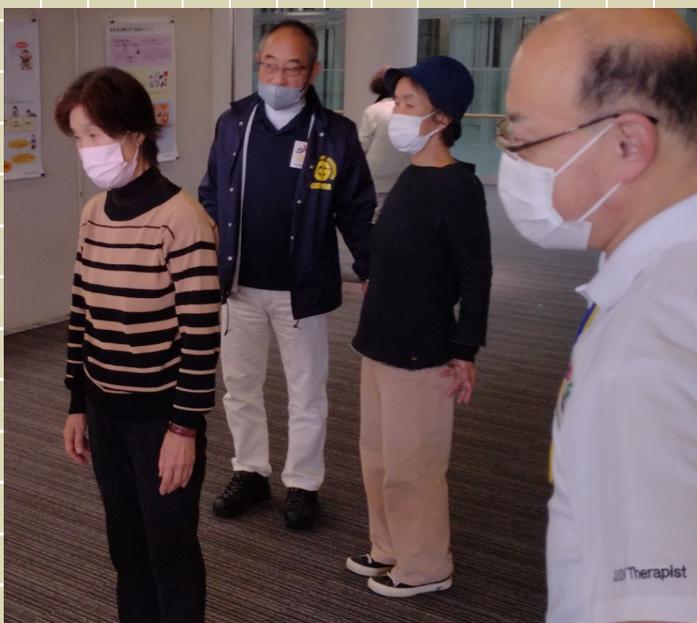
屈強で強面の男性4名が指導者ということもあり、開始当初はフェスタ来訪者も素通り状態。そこで積極的なアピールに方向転換。「猫背の改善指導の実演をしていま

す。1～2分で終わりますよ」とパンフを配布し案内をしたところ、一気に注目を浴び大変な賑わいとなった。特に人気だったのは猫背予防。指導を待ちきれずに帰ってしまった来場者もいたほどだ。体験者からは「簡単な体操で体がとても楽になりました」という声も多く上がっていた。

出展を通して感じたことは、市民は常に健康に関心を抱いているということ。次回も出展するのであれば、市民の興味を引く内容にすることはもちろんのこと、「自分の仕事は自分で守る」を合言葉に多くの会員が指導者として参加するべきであろう。実際、賑わいすぎて指導を待ちきれずに帰ってしまった人がいたことを考慮すると、多くの会員が指導に当たることができれば、更に接骨院・整骨院をアピール出来たのではないかと少し心残りもある。直接市民と触れ合うことでニーズをつかみ。地域社会への貢献に寄与することも、今後の方策として欠かせない。

報告 櫻井保男

高まる健康への関心 市民のニーズをつかめ 今後の方向性に課題も





日常に運動を取り入れ生活を豊かに 地域社会を暮らしやすく



富岡市甘楽郡柔道整復師会は10月12日から11月16日までの毎週木曜日、市内の黒岩公民館で「からだ元気塾」として体操教室を開いた。

これは富岡市健康保険課から依頼を受け毎年開催しているもの。対象は65歳以上で、日常的に持続可能で簡単な運動を体験できる場というコンセプト。無理なく体を動かしてもらうことで、自身による体づくりに関心を抱いてもらうのが狙いだ。

会場となる公民館の周辺地域は元々山村地域であり高齢化が進み人口も減少、歩いて買い物に行くといった機会に恵まれない住民が多い。自動車を運転可能な方は積極的に街へ出かけられる一方、運転できない方は外出機会が極端に少ない傾向にあるようだ。

高齢者の外出減少、体力低下問題を解消していく上で、運動する機会の提供は街のニーズに一致する。加えて体操教室には、出会いの機会を広げ高齢者同士の交流を促す機能もある。今回の教室開催にあたり、健康福祉課の中村氏は「健康状態により参加者皆様の状態は様々。ケガには十分注意

しながら効果のある運動方法を見つけてほしい」と語った。

鶴田伸樹富岡市甘楽郡柔道整復師会長は、日常的な運動が基礎代謝を高め生活を豊かにする効果があると、体操することの意義を説く。ただし過剰な運動は禁物だ。「今日出来ることは明日もできるように、今年できたことは来年もできるように、これ以上体力を落とさず現状維持に努めることも、円滑な日常生活には欠かせません」と促すことも忘れない。無理はせず、自分のペースで持続することが肝要なのだ。

体操は3つのパートで構成。まずは椅子に座ってできる基本の動き。続いて横になりながら体へ負荷の少ない運動。最後は立位で心拍数を若干上がるくらいの実施した。

運動を継続することで体力が付き、機能が改善することで日常生活でも意欲的になれる。体操を提供する側としても、指導の質をさらに高め、運動が様々な機能改善につながることを伝えていきたい。

報告 矢嶋義忠

12月の当番施術所

前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽	
3日(日) 木暮接骨院 027-232-1540	おのづか接骨院 0270-23-1139	近藤接骨院 0277-72-1455 福岡接骨院 0277-44-5100	小林接骨院 0276-31-4871	桜井接骨院 027-344-1500 飯島接骨院 0274-42-6308	渡辺接骨院 027-346-8688	白十字接骨院 0274-67-7564
10日(日) かばさわ接骨院 027-254-4933	こばやし接骨院 0270-61-5300	藤倉接骨院 0277-43-5374 のざわ接骨院 0277-46-8915	正木接骨院 0276-56-2397	さまた接骨院 027-372-2178 あおば整骨院 027-364-5916	栗原接骨院 0274-42-0316	神戸接骨院 0274-67-2389
17日(日) 神尾接骨院 027-283-2932	三輝接骨院 0270-63-5568	武井接骨院 0277-77-1156 ひろさわ接骨院 0277-46-6633	須永接骨院 0276-48-8008	鎌塚接骨院 027-343-7428 大河原接骨院 027-352-8505	たなか接骨院 027-372-0590	小宮山接骨院 0274-64-4850
24日(日) 小山接骨院 027-237-1259	穂積鍼灸接骨院 0270-75-4466	中村接骨院 0277-32-1878 みのる接骨院 0277-55-1511	むぎくら接骨院 0276-48-5588	須藤忍接骨院 027-362-5614 丸山接骨院 027-323-0185	とみざわ鍼灸接骨院 027-373-7377	木暮接骨院 0274-82-2139
29日(金) 細野接骨院 027-267-7002	永井接骨院 0270-63-4788	鈴木接骨院 0277-46-3741 佐藤接骨院 0277-51-5858	増尾接骨院 0276-48-7252	すがわら鍼灸整骨院 027-321-5110 くすの樹接骨院 027-363-0411	湯浅接骨院 027-346-5678	さまた鍼灸接骨院 0274-62-1057
30日(土) 羽鳥接骨院 027-234-2312	糸井接骨院 0270-62-0329	岩崎接骨院 0277-47-2204 ふえき接骨院 0277-65-5125	市川接骨院 0276-49-3421	やすらぎ接骨院 027-386-9355 高橋接骨院 027-363-1172	ひらい接骨院 080-1135-5074	佐俣接骨院 0274-82-5252
31日(日) 北沢接骨院 027-234-5600	のぶ接骨院 0270-61-8283	大川接骨院 0277-44-1151 馬場接骨院 0277-73-7455	タカラ接骨院 0276-31-2543	たかぎ接骨院 027-371-8066 岡田鍼灸接骨院 027-370-2727	高木接骨院 027-387-2186	あいあい接骨院 0274-64-0052



左の2次元コードからも
アクセスできます。

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>

