



ななつまつり

- ①障害者スポーツの紹介
「フライングディスク」
- ②③「私たち、シルバーリハビリ指導者です」第9回
- ④④ 知っ得と便利
「安全な運転の再開に向けてできること」

障がい者スポーツの紹介 “フライングディスク”

6月1日に岩手県障がい者スポーツ大会が開催されました。また、来年は東京パラリンピックも開催され、障がいのある方のスポーツが注目されております。このコーナーでは、注目の障がい者スポーツを紹介します！

フライングディスクとは？

プラスチック製の円盤(ディスク)を投げて競う、シンプルなスポーツ。どれだけ遠くに飛ばせるかを競う種目と、正確に金属の輪を通せるかを競う種目があります。簡単で、いろんな障害のある人が一緒にプレーできることも大きな特徴です。

はじまり

1940年代後半、アメリカ東部のエール大学の学生たちがキャンパス内でパイの焼き皿を投げて遊んでいた。この焼き皿は「フリスビー・ベーカリー」というパン屋のもので、店の名前から、学生たちは「フリスビー」と呼んでいた。これが、フライングディスク始まりの一説とされているが、フリスビーという名前は商標名であることから、公的には「フライングディスク」の名称が用いられている。

障がい者とフライングディスク

障がい者のフライングディスク競技もアメリカを発祥の地としている。日本では、1981年に神奈川県藤沢市で開催された第1回スペシャルオリンピック全国大会で、正式種目として行われたのが始まりである。

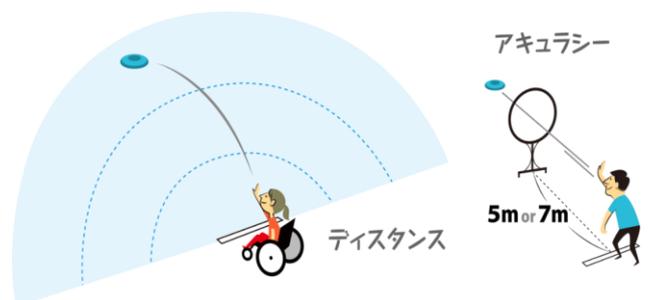
障がい者フライングディスク競技

行われる種目は「アキュラシー」と「ディスタン

ス」の2種目である。

ディスタンス: 距離を競う競技で、連続して3回投げ、その最長距離を競う。

アキュラシー: スローイングの正確性を競う競技。スローイングラインから5mまたは7m離れたアキュラシーゴールに連続して10回投げ、何回通過したかを競う。



NHKハートネット福祉情報総合サイト
(www.nhk.or.jp/heart-net/parasports/flying-disc/)
より引用

投げ方は自由自在

投げ方に規則はないため、筋力や障がいの程度に応じ、投げやすい方法で可能。ディスクを投げる角度や力の入れ方、姿勢の構え方など、工夫しながら行うことができる！

<参考文献>

- 1 障害者のスポーツ指導の手引 2000年
- 2 障害者スポーツ指導教本 2009年
共に(財)日本障害者スポーツ協会編 ぎょうせい

いつでも どこでも 一人でも 1日1回1ケラム

私達、シルバーリハビリ指導者です！

第9回 普代えんじゅの会

超高齢化社会を迎え、介護予防の推進を図るため、岩手県ではH27年度より「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を開催しています。指導者は地域活動のリーダーとして、介護予防の知識および体操の普及活動を通じ、地域における通いの場づくりに取り組んでいます。情報誌ななつもりでは活躍している指導者をシリーズで紹介していきます！

【「普代えんじゅの会」の由来は…】

えん = 延(延ばす) じゅ = 寿(健康寿命)



会長 赤坂 洋子 さん

普代えんじゅの会は、その第1期の3級指導者等10名を創設メンバーとして、平成30年5月28日に設立されました。住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう、シルバーリハビリ

体操を積極的に活用し、健康増進を推進することを目的として、シルバーリハビリ体操の指導や普及などの活動に取り組んでいます。

昨年度は、3級指導者が新たに10名認定されおり、2級指導者が初めて2名誕生しています。現在は、地域包括支援センターが主催する介護予防教室でシルバーリハビリ体操の指導を行っているほか、地区サロンでの指導などを主な活動としています。

【指導者会の活動内容を教えてください】

今回の教室など、1年を通して毎週のように体操指導を行っています。指導者を3人1組に分け、全6班で順番に指導していることから、個々では月に2回程度の指導の機会があります。その他にも地域で活動する場合は、会場に近い指導者が中心となって指導を行っています。

【体操教室で大切にしていることを教えてください】

楽しくできるように心がけています。会場によっては、年配の方や比較的動ける方など様々な方がいますし、人数や教室の特徴もあるので、地域の参加者に合わせて体操の指導を行っています。

【今後の抱負を教えてください】

現在は班分け等を行い、1つの教室を全体で指導することが多いが、今後は各地区でも活動が出来るようになればいいと思っています。指導者個々が活躍できる環境ができていけば良いと思っています。

介護予防教室「行くべえ〜」での指導の様子

5月9日に第1回目が開催されました。住民15名、シルリハ指導者15名が参加し、体操以外にも握力や体前屈などの体力測定が行われました。12月まで全33回を予定しています。



体力測定の場面①
立ち上がりが30秒で何回できるか挑戦です！



体力測定の場面②
体が硬くなっていないか柔軟性を測定します。



シルバーリハビリ体操の場面

参加者の声

シルバーリハビリ体操をやるために参加しています。やりがいがあります。

体を動かせる場や集まる場があることは良いと思う。

公民館や他の場所でもシルバーリハビリ体操を行っているので、よい機会になっている。



体操の効果には個人差があります。
1日1ミリ1グラム、無理なく続けて行きましょう。

シリーズ
知っ得と便利

安全な運転の再開に向けてできること 

作業療法士 小笠原 未久

近年、自動車事故のニュースが取り上げられることが増えてきています。

自動車などの運転ができることで仕事や買い物などの活動範囲が広がり、私たちの生活に欠かせない便利な乗り物となっています。しかし、運転は便利な一方、様々な危険と隣り合わせの活動です。その運転には人間の脳機能がさまざま関与し、ハンドル操作や速度を維持しながら、刻一刻と変化する状況に応じて適切な**認知・予測・判断・操作**を繰り返し行うことが求められます。



JAF ホームページより
(<http://www.jaf.or.jp/eco-safety/safety/kyt/important.htm>)

シリーズ 知って便利

その一部が病気やけがで制限されると、運転に支障をきたします。時速60km/hで走行している場合、0.3秒の遅れでの5m差が生じるとも言われ、ときにその便利な乗り物が事故によりご自身の安全や他の方への影響を与えることにもなりかねません。

今回は、病気やけがを負った方が安全に運転の再開をするためにできることをまとめてみました。

まず、運転免許証の交付や、運転の可否の判断は公安委員会（警察）によってなされます。岩手県警察では、運転免許手続きに関して以下のように示しています。

下記の病気により、自動車等の運転に支障がある方は、**症状等によっては、運転免許が取得できなかったり、取消しされたりする場合があります。**警察では、病気にかかっていること等により自動車等の運転に不安がある方及びそのご家族の皆さん等のための相談窓口を設けております。

- ・ 認知症
- ・ てんかん
- ・ 無自覚性の低血糖症
- ・ 重度の眠気の症状を呈する睡眠障害
- ・ その他運転に支障のあるもの
- ・ 統合失調症
- ・ 再発性の失神
- ・ そううつ病

岩手県警察ホームページ 運転免許手続きのご案内 運転適性相談より

脳梗塞や脳出血など、入院加療が必要とされる多くの病気やけがは「その他運転に支障のあるもの」の一つとして公安委員会（警察）から指定されています。そのほか、病気やけが等により免許取得時と身体状況が異なっている場合、**運転適性相談や運転適性検査を受ける事が法律で義務付けられています。**

また、病気やけがを負った方が運転の再開を希望される場合、運転再開前に主治医の診断書の提出を求められることがあります。病気やけがを負った後、運転の再開を希望される場合は主治医の先生に相談することが必要です。

公安委員会（警察）では、運転に関して以下の相談窓口を設けておりますので、「病気やけがを負った後運転を再開したいけれど、どうしたらいいかわからない」という方はまずはお近くの相談窓口や、主治医の先生にご相談してみてください。

ご自身の命と、ご家族や周りの方も守りながら、安全な運転をしていただきたいと思います。

運転適性相談窓口

盛岡運転免許センター	:	019-606-1251
県南運転免許センター	:	0197-44-3511
県北運転免許センター	:	0194-52-0613
沿岸運転免許センター	:	0193-23-1515
自動車運転免許試験場	:	019-683-1251
各警察署交通課窓口	:	



<年4回発行>

発行●いわてリハビリテーションセンター 所在地●〒020-0503岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243

TEL019-692-5800 FAX019-692-5807

Eメール●info@irc.or.jp インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>