



第26巻 NO.4

ななつもり

- ①SLAで外出しよう！
「第23回いわて・きららアート・コレクション」
- ②③「私達、シルバーリハビリ指導者です！」第12回
- ③④知ってと便利「回想法について」



Sports (運動)
Leisure (余暇活動)
Art (芸術)

で外出しよう！



盛岡市民文化ホール展示ホールを会場に、2月19日から24日まで「第23回いわて・きららアート・コレクション」が開催されました。



力強い書が迎えてくれる入口から入場すると、書道や編み物、立体工作、絵画、刺し子、映像作品など多種多様の作品304点が展示されており、作品を通して様々な想いを感じることができました。

中には休憩用の椅子もあり、私が鑑賞させていただいたのは平日でしたが、たくさんの来場者でにぎわっていました。



また、作品を出品された方々も会場にいらして、「次はどんな作品をつくらうかな」とお



話されており、次回の開催が楽しみになりました。

次回、第24回いわて・きららアート・コレクションは来

年2021年2月24日(水)～28日(日)に開催予定とのことです。

ぜひ作品を出展してみたり、足を運んでみたりしてはいかがでしょうか。



きらら大賞
希望ヶ丘学園 様
「オームのタマゴ」

優秀賞

花巻清風支援学校
高等部3学年 様
「希望のゲルニカ」



奨励賞

三愛学舎
高橋 風太 様
「ブアツキヤオの書」

いつでも どこでも 一人でも 1日1ミ/1グラム

私達、シルバーリハビリ指導者です！

第12回
二戸市いきいき
運動サポーターの会

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！



会長 千葉 博 さん

Q: 指導者になろうと思ったきっかけは何か？

A: 受診先の整形外科に“「ロコモ」って何ですか？”というポスターが貼られており、興味を持ちました。読んでみると、進行すると寝たきりや介護のリス

スクが高くなること、いつまでも元気で長生きするためにはロコモ対策が必要とあり、そのためにはシルバーリハビリ体操が効果的であることを知りました。少しでも地域の人のためになれば、そして、自分のためになるのであればと思い、講座を受けることにしました。

Q: 現在の活動内容を教えてください。

A: 二戸市いきいき運動サポーターの会は平成24年6月に発足し、現在53名（内シルバーリハ2級8名、3級6名）が所属し、月1回の練習会を行っています。練習会では、体操指導の情報交換や今後の活動についてなどを話し合っています。

各地域の公民館での健康教室については、回数にバラつきがありますが月1回～3回の体操指導を行っています。7月、9月は特定健診会場で運動機能測定を行っており、各地区の会員が活

動しています。

Q: 大切にしていること、やりがいや喜びを感じることを教えてください。

A: 参加者は様々なので、楽しくできる体操はどれか、参加者の気持ちになって体操内容を選ぶことを大切にしています。「簡単にできて、肩がほぐれて気持ち良かった」「来て良かった、また来るね」と声を掛けてもらった時に、やって良かったと思います。

Q: 活動の中での苦労や工夫していることはありますか？

A: 会場によって、フローリングであったり畳であったり違いがあるため、その場に合った体操を取り入れ、指導ではできるだけ大きな声で効果の説明を行い、モデルに見本をやってもらいながら体操指導をしています。



Q: 今後の抱負を教えてください。

A: 参加者とのコミュニケーションを大事にし、参加して良かったと言ってもらえるよう心掛けて行きたいと思っています。また、会員同士のコミュニケーションも大切にし、気掛かりなことはいつ

でも気軽に意見交換ができるようにして行きたいです。

少しずつ参加者が増えるような工夫も考えて行きたいと思っています。



Q: 教室の参加者からの感想などありましたら教えてください。

敬老会で体操を教えてもらえるから、毎年参加しています！
(82歳女性)



肩が楽になって、家でもやっています！
(78歳女性)



～ 健康教室などでの体操指導風景 ～

シリーズ 知っ得と便利

回想法



介護福祉士 阿部 誠

回想法とは、1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏によって提唱された一種の心理療法で、なつかしい物や映像を見て思い出を語り合うことで脳を活性化し、情緒を安定させ、続けることで認知症やうつ病の改善につながる可能性があると言われています。在宅および施設や病院に入居や入院している高齢者を含めて、広範囲に活用されています。

回想法には、グループを対象にしたグループ回想法と、1対1で行う個人回想法があります。

シリーズ 知って便利

グループ回想法では数十名の大きなグループで行われることもありますが、典型的には10名前後の小グループ構成をとります。

個人回想法の典型は、施設・病院、また、在宅を含めて枠のある心理臨床的面接を系統的に継続して行う場合が多いのですが、日常的なケアの場で、意図的に回想法を活用してケアに生かすことも重要な応用の一つです。

例えば、高齢者施設の介護職が、日常の中で回想法を活かしたコミュニケーションや生活場面面接を行うことも意味が大きく、有効な援助を展開することもできます。

具体的な例を挙げてみます。グループ回想法において、新聞紙に包まれたものを取り出し、「これは何でしょう」と声を掛けるとメンバーが順番にそれを手に取り、重さや温かさ、そして、匂いを感じて「焼いも」と答えました。包みを開け少しだけ味わってみると、子供の頃、皆で落ち葉を集めて焼いもをした記憶がよみがえってきます。また同時に、その頃一緒に遊んだ友達の顔や楽しかった遊びも思い出されるでしょう。

このように、道具や材料を提示することにより五感が刺激され、メンバーの回想をより一層促進し広げることができます。

人は何かの刺激をきっかけとして昔の回想が浮かび、ずっと忘れかけていた記憶から呼び覚まされ、なつかしい人と交わした言葉や口ずさんだ歌のメロディー、漂っていた香りなどが一瞬のうちによみがえることがあります。特に高齢になると、過去の経験や出来事を回想することが増えるとも言われています。

回想法の効果として①情動機能の回復②意欲の向上③発語回数の増加④表情などの非言語的表現の豊かさの増加⑤集中力の増加⑥社会的交流の促進⑦共感的な対人関係の形成と他者への関心の増大などがあげられます。

「人生は過去の体験や出来事が縦系と横系となって織りなされる1枚の織物のようなものであり、無数の織目には、楽しさや嬉しさと同時に、つらさや悲しみも込められており、それらには1枚として同じものはない」とは、回想法の第一人者である野村豊子氏の言葉です。自分の人生という織物に込められた、織目（体験）の意義を知ることが出来るのは、その人自身です。聞き手は語り手の人生という織目をほぐし、またつぎ直す過程に連れ添う半歩下がった同行者と言えます。

高齢者にとって回想の中での人との出会いやその関わりを持つ意味への洞察は、時を超え、過去と未来をつなぎ、今を十分に生きる力を育むものではないでしょうか。



<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

TEL 019-692-5800 FAX 019-692-5807

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>