



第28巻 NO. 1

ななつもり

- ①「100円グッズを使って家庭で出来る！脳と身体を鍛える自主トレプログラム」
- ②③「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業とは」
- ④知っ得と便利
「パラリンピック競技 特集！車いすラグビー！！」

100円グッズを使って家庭で出来る！自主トレ 脳と身体を鍛えるプログラム



このたび、令和2年度岩手県高次脳機能障がい者支援普及事業の一環として「100円グッズを使って家庭で出来る！脳と身体を鍛える自主トレプログラム」を作成いたしました。病院や施設でのリハビリにプラスして家でもトレーニングを行い、さらに能力の向上を目指すためのツールとして、当センターのスタッフが考えました。このプログラム集には4つのトレーニングを掲載しております。第1回目となる今回は「カード探し」をご紹介します。

このプログラムは、読み上げられた3つのカードを記憶し、ランダムに並べられた50枚の絵カードの中からなるべく早くカードを取っていくトレーニングです。一見簡単にできそうですが、「聞きながら」「覚えながら」「探しながら」「手を動かす」というのは意外と難しいものです。また、並べられた絵カードを全部取り終えるまで連続して行うため、前半はできても徐々に混乱し、特に後半ではお手付きをしやすいです。このプログラムの目的は、複数のカードの中から必要なカードを選ぶことで注意力を鍛え、読み上げられたカードを覚えることで記憶力を向上させることです。



いわてリハビリテーションセンターのYouTubeチャンネルにアップロードされている動画では、100円ショップで購入した「あいうえおカード」50枚を使用していますが、ご家庭にあるカルタや絵カードでも代用できます。

このトレーニングを開始する前に、プログラム集に

記載されている「目標」「必要物品」「トレーニングの目的」「方法」「注意点・ポイント」に目を通してください。何のために行うトレーニングなのか、どのようなことに注意するのかを確認してから取り組んでいただくことで、よりトレーニングの効果が期待されます。

このトレーニングの目標は、以下の2つです。

Step1. 間違えずに正確にカードを取る

Step2. 前回よりも早く全てのカードを取り終える
まずは読み上げられたカードを間違えずに取ることに意識を向け、達成できたらステップ2を目標に取り組んでいくと良いでしょう。

トレーニングは二人一組で行い、カードを読み上げる人、カードを取る人に分かれます。カードを読み上げる人は、タイムキーパーとなり全てのカードを取り終えるまでの時間を計ります。プログラム集には記録用のページがありますので、かかった時間やお手付きの回数などを記載します。トレーニングの後は、記録の変化や良かったところ、悪かったところを振り返ることで弱点への対応策を考えることができます。また、思わしくない結果が続いたときには支援者や担当のスタッフに相談してみると、解決策が見つかるかもしれません。

以下のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、YouTubeで実際に行っている動画の確認ができますので、ぜひアクセスしてみてください。



次回、第2回は「卓上玉入れ」をご紹介します。

「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業とは」

シルバーリハビリ体操

岩手県では、地域包括ケアシステムの一環として、「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業」を平成27年より実施しております。この体操は、平成15年に茨城県健康プラザの大田仁史先生が考案したもので、特別な道具を必要とせず、関節可動域や筋力の維持向上を主な目的とした92種類の体操からなり、健康高齢者から虚弱高齢者、更には要介護高齢者をも対象とし高齢者の尊厳を守りながら日常生活の自立支援を目指している体操です。

体操の一例

QRコードをスマートフォン等で読み取ると、YouTubeでも体操が確認できます。



- ・肩関節の柔軟性を高める
- ・肩痛・肩こり予防



- ・腸腰筋の強化
- ・転倒予防



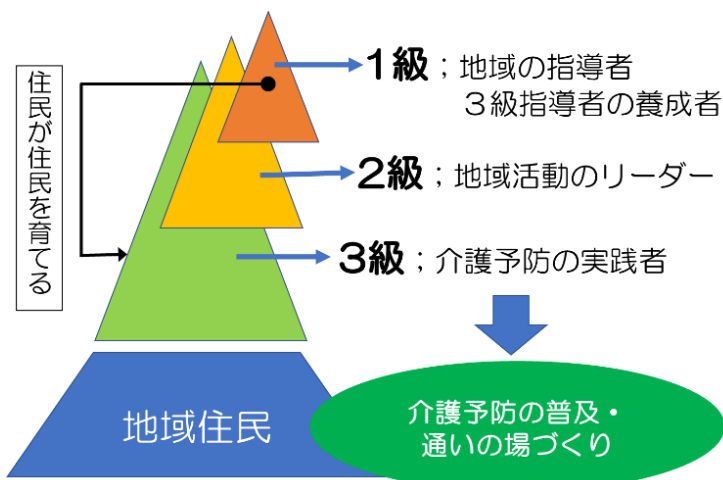
- ・股・膝・足関節の柔軟性を高める
- ・下肢筋力強化
- ・腸腰筋の強化
- ・転倒予防



シルバーリハビリ体操指導者

1～3級で構成され、3級は地域の実践者、2級は地域活動のリーダー、1級は地域の指導者として3級を養成する者であり、すべての指導者は3級から開始します。

受講条件は50歳以上の住民で、常勤の職についておらず、地域で体操普及のボランティア活動ができる方です。



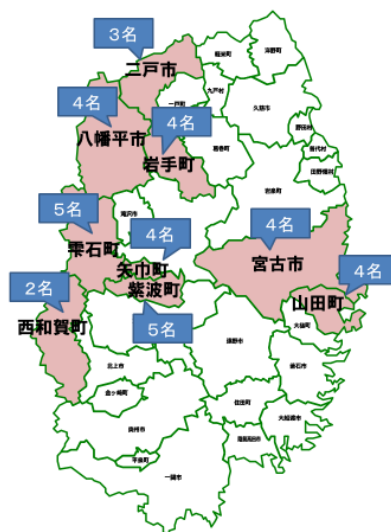
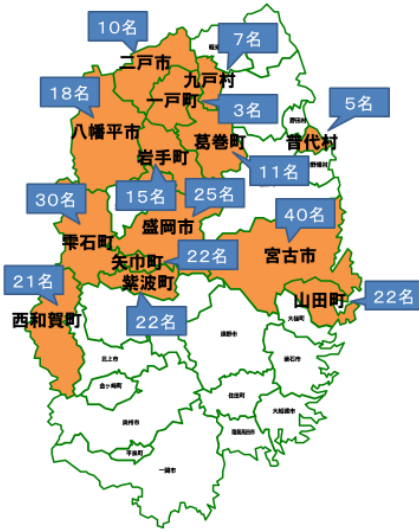
指導者がリハビリテーション専門職と同レベルの解剖学や運動学の講義を受けていることと、住民が住民を育てる住民参加型の介護予防システムになっていることが最大の特徴です。

1 級養成講習会受講者は、3 級養成講習会の一部で講師を務める実習を経て認定されます。



令和3年3月時点で、岩手県では14市町村で実施され、3級指導者659名、2級指導者251名、1級指導者35名が認定されています。

1級指導者数



次回は、地域の体操指導実践者である3級指導者の養成講習会を特集します。

参考文献) 大井清文：岩手西北医師会医報，No.113，2019年3月号。



パラリンピック競技

特集！車いすラグビー！！

みなさんは、車椅子ラグビーを知っていますか。今年行われる東京パラリンピックの種目にも選ばれています。実は、日本は2016年のリオデジャネイロパラリンピックで銅メダル、3年前の世界選手権で金メダルをそれぞれ獲得していて、今回の東京パラリンピックでも初の金メダルが期待されています。

そこで、実際に車椅子ラグビーを行っている、当センターに勤めている岩淵鋼さんに、プレイヤー目線でルールを聞きましたので、特徴的なものを中心にご紹介したいと思います。



<岩淵さん(向かって一番右)が所属する
TOHOKU STORMERSの皆さん>



ルール①

男女混合で1チーム12名、コートには4名が出場する。

競技は室内で、サイズはバスケットコートと同じ。

ルール②

「ポイント制度」がある。障がいの程度によって、各選手に持ち点が設定される。障害が軽いほど点数が高く、重いほど点数が低い。コート上の4名の合計点は8点以内(女子選手が

含まれる場合は最大10点)。

ルール③

車椅子のタイヤがパンクした際の修理をするメカニックや、転倒した選手を起こすスタッフがいる。メンテナンスは1分以内と決まっている。

ルール④

10秒ルールといって、ボールを持っている選手は10秒以内に1回ドリブルするか、味方にパスをしなければならない。



特徴的なものとして、ボールはバレーボールに似ています。また、車椅子には攻撃型と守備型のものがあります。

ちなみに、岩淵さんにプレーしていて一番楽しいことを聞くと、「色々な施設や学校で普及活動を行うことがあるのですが、車椅子同士がぶつかった時の音のすごさに驚く皆さんの反応を見るのが面白いです!」との答えが返ってきました。

みなさんも、こうしたルールを頭にいれ、激しいぶつかり合いをぜひ、ご覧ください!



<普及活動で子供達とたわむれる>

担当●理学療法士 青山 祐

<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>