いわてリハビリテーションセンターだより
●発行：２０２２年　３月３１日
●編集：いわてリハビリテーションセンター

第28巻 NO. 4

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「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会をご紹介！」
③④知っ得と便利
「外出支援・送迎サービスについて」

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

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回目は「カード探し」、第２回目は「卓上玉入れ」、第３回目は「数字探し」をご紹介しました。実際にやってもらうと、頭と体をフルに使うため、やりがいのあるプログラムになっていると思います。

さて、第４回目となる今回は「旗あげゲーム」のご紹介です。

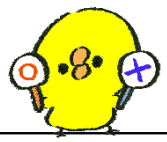
このプログラムは、２人か３人で実施します。指示を出す人と指示を受ける人に分かれ、指示を受ける人は〇×の書いてある札を右手と左手それぞれに持ち、右足と左足の前に色の違うふせん等の色紙を一枚ずつ貼ります。指示を出す人は、〇か×、２種類の紙の色（赤か青など）の４つの指示を２分間出し続けます。指示を受ける人は手に持った札を上げたり、足下のふせんを踏んだり、指示の通りに行動します。指示を聞いて正しく動くことや、同時に二つ（聞く、動く）のことに対応することで、注意力の向上につながります。

記録する際には、2分間で正答した数を記録します。人数に余裕がある場合には、指示を出す人、指示を受ける人以外の人に回数を数えてもらいましょう。人が足りない時には動画を撮影して、終了後に正答数を確認しましょう。

まずは間違えずにゆっくり正確に対応することを目指しましょう。正確に対応出来るようになったら、前回よりも正答数を増やすようにスピードを上げてやってみましょう。

「〇、赤」など、手と足の指示を同時に出すと，難易度が上がりますので、是非チャレンジしてみてください。

以下のQRコードをスマートフォンなどで読み取ると、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下さい。



担当●理学療法士　高山　僚平

住民が住民を育てる！住民参加型の介護予防システム

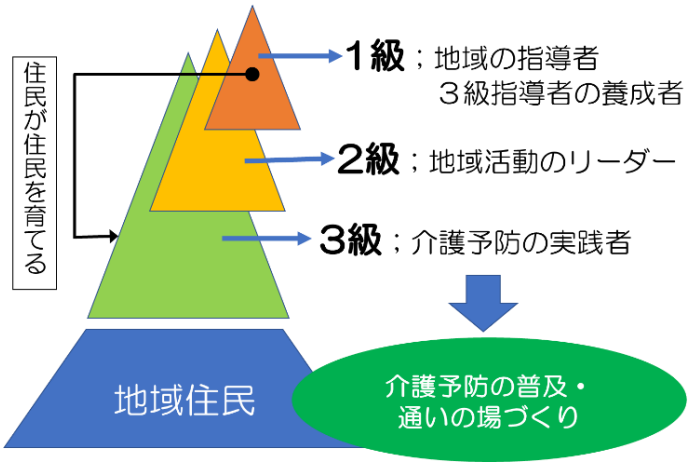
シルバーリハビリ体操指導者養成講習会をご紹介！ 第4回

「シルバーリハビリ体操１級指導者養成講習会とは」

前回に引き続き今回は**「シルバーリハビリ体操１級指導者養成講習会」**について紹介します。

１級指導者は地域の指導者として、介護予防等の知識及び体操の普及活動において中心的な役割を担うとともに、３級講習会の講師になることが出来ます。

２級指導者として一定期間以上、地域活動の実践を積んでいる方が対象です。



１級講習会では、4日間の講義の中で３級講習会の講師として講義を行うための知識と技術を身につけるとともに、シルバーリハビリ体操を指導するポイントを振り返ります。また、３級講習会を開催する際に必要な準備や、より良い講習会を開催するために大切な

ことなどを話し合い、３級講習会の受講生へのフィードバックの仕方などを経験します。

講習会の全日程に出席し、３級講習会での実習（概ね27時間）を修了した方が、岩手県から認定証が交付され、１級指導者として認定されます。令和４年３月現在、岩手県では43名の方が１級指導者として認定され、各市町村で開催されている３級講習会の講師として、新たな３級指導者を養成するべく大活躍されています。

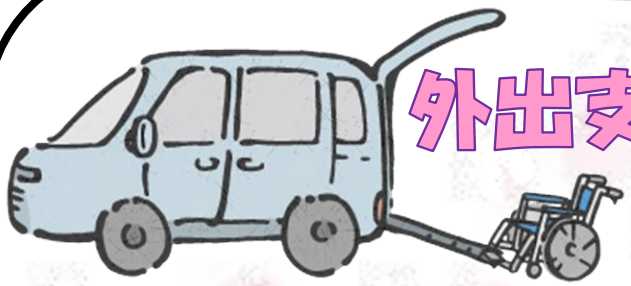
●○●○●○●○●○●○

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。

担当●作業療法士　小志戸前 奈那

シリーズ

知っ得と便利



外出支援・送迎サービスについて

✽ 主任理学療法士　高階 欣晴 ✽

例年以上に雪が多く、長かった冬から徐々に日差しが暖かくなり、春の息吹を感じられる季節になってきました。木々の花々も少しずつ咲き始め、そのような光景を目にすると、外の空気に触れて、心も体もリフレッシュしたい気持ちになってきます。そんな季節ということもあり、今回は「外出支援・送迎サービス」について盛岡市を一例に紹介します。

○送迎（おでかけ）サービスの概要

盛岡市社会福祉協議会では、通院や病院等でのリハビリなどの際に、一般の交通機関の利用が困難な方々に対して、無料でリフト付き車両を運行しています。

○利用方法

最初に利用登録をして、登録完了後は月に２回まで利用できます。

利用の際は必ず付き添いの方をお願いしています。

雫石町、二戸市、北上市などの社会福祉協議会にて同様のサービスが行われていますが、対象者、利用方法、料金などはそれぞれ異なりますので、詳細は各自治体のホームページやお電話でお問い合わせください。

★その他の外出支援

○タクシー券助成

障害者手帳・療育手帳などの交付を受けている方は市町村発行の「タクシー助成券」の交付を受けることができます。

※１回の利用で使用できる上限、年間の枚数は市町村によって異なります。

○住民主体の送迎サービス

陸前高田市においては、住民主体で地域の高齢者を送迎する取り組みが、実証実験として昨年８月から行われています。公的な支援だけでなく、地域住民がその地域の高齢者を支援する取り組みで、非常に興味深く今後の動向が注目される事業だと思います。

今回は「外出・送迎サービス」の一部をご紹介させていただきました。コロナ禍で外出に関しては様々な制約がありますが、自宅内だけの生活だと体力が低下したり足腰が弱くなったりと、気持ちも落ち込み気味になってくると言われています。この機会にぜひ、お住まいの地域の支援サービスや補助などを確認していただくことをお勧めします。そして、一日も早くコロナ禍が収束し、気兼ねなく外出できる日に戻ることを願います。

＜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ッ森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