



2018年11月号
第5号

地域支えあい推進員だより

◆こまき山体操で介護予防◆

小牧市オリジナルの「こまき山体操」が完成しました。

相撲取りをイメージした小牧市のマスコットキャラクター「こまき山」にちなんで、四股等の相撲の動きを取り入れた体操です。準備体操・筋力向上・整理体操の三部構成からなり、介護予防を目的としています。どなたでも気軽に取り組んでいただける体操になっています。

今年の5月～8月にかけて、堀の内サロンにて毎週「こまき山体操」を実践していただきました。その後の効果測定では、握力やバランステストを含む6項目すべてにおいて効果がみられました。中でも、「椅子立ち上がり」に関しては95%の方、歩行速度については72%の方の測定結果が改善されました。

今後は週1回定期的に「こまき山体操」に取り組まれる団体に、体操を教える専門家を派遣する等、普及にむけた取り組みを実施していきます。

「私たちも『こまき山体操』に取り組みたい!」という方は、ぜひ地域支えあい推進員までご相談ください!



↑こまき山

みんなで一緒に

どすこまき!



●企業からもご協力いただいています●



『こまき山体操』は、“誰もが気軽にできる”をコンセプトにしており、ペットボトルを使った内容も入っています。

市内企業から、体操が少しでも多くの方に広がるようにと、ペットボトルを寄付していただきました。



◆地域のサロンへ、リハビリテーション専門職の派遣◆

『小牧市リハビリテーション連絡会』と『小牧市歯科医師会』が、サロン等に出向いて介護予防等の取り組みを実践する「専門職派遣事業」を行っています。

その一環として、「西町ふれあいいきいきサロン」に小牧市リハビリテーション連絡会から理学療法士の先生がいらっしゃいました。

「10歳若く見える姿勢と正しい歩き方」をテーマに講義していただき、皆で体を動かしながら実践しました。自宅でもできる歩力エクササイズも教えていただきました。

参加者の皆さんは意欲的に取り組まれ、「自宅でも実践していきたい」等、前向きな意見が聞かれました。

他にも専門職派遣を取り入れたサロンでは、「専門職が来ると聞いて久しぶりに参加した」という参加者もいました。

地域のサロン等の集いの場に医療・福祉の専門職を派遣することで、地域における健康づくりの推進ができればと思います。

サロンへの専門職派遣のお申込みについては、地域支え合い推進員までご連絡ください。



↑参加者皆さんでエクササイズ

地域支え合い推進員とは？

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。ぜひお声がけください！



小牧市社会福祉協議会 地域福祉課
地域支え合い推進員 (荒井、池谷、森、落合)
〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地
☎ 65-7051(直通)