

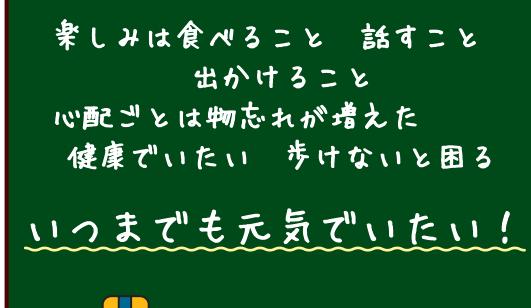


足羽利生苑では地域支援事業の一環として、酒生（さこう）地区の荒木・稻津集落にお住まいで、介護保険サービスを利用されていない方を対象に、リハビリ体験会を開催しています。

足羽利生苑デイサービスホールを活動場所として、集落ごとに曜日を設定し、器具を使つたりハビリの提供や交流の機会を設けています。

「生きいきと若々しくいつまでも、住み慣れた地域で元気に暮らしたい」この思いを大切に、足羽利生苑が取り組んでいるリハビリ体験会をご紹介します。

**張りのある生活を送りたい**



先日、文部科学省より2013年度体力・運動能力調査の結果が公表されました。

高齢者は男女ともに週1回以上運動する方が約7割

で「健康への意識が高く、運動習慣がついている」との結果が出ています。

そこで地域リハビリに来ていらっしゃる方を対象に、運動・趣味・食生活についてアンケート調査を実施しました。その結果から「楽しみを持つて毎日張りのある生活を送りたい」という思いが伝わってきました。

ある日のリハビリ体験会に参加された方は女性10人。近所の顔なじみの方が集まり、お茶を飲みながら世間話をすることから始まります。職員は前回の状態と変わりがないか、困ったことや心配ごとがないかななど、さりげなく聞いていきます。

**みんな準備OK?**



**さあ、頑張ろう。若返るよ！**



「私は腰が痛くて」という方には、患部を温めて痛みを軽くするホットパックが人気です。一度に4人の方に行なうことができるので、仲良しお話しながら、時間を夢中で話しながら、時間を過ごされています。





## レッドコードを使って… 背中が伸びて後ろ姿から若々しく

いつまでも自由に動ける体をつくるための  
簡単エクササイズをご紹介します。

### 下肢の柔軟性をアップ

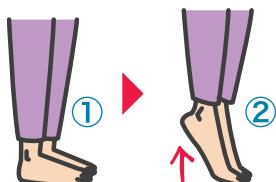
#### 前方踏み出し



- ①両手を腰に当てて胸を張り、真っすぐに立つ。
- ②片脚をゆっくり大きく前に踏み出す。
- ③太ももが床と水平になるよう腰を深く落とし、体を上げて踏み出した足をもとに戻す。もう片方の脚も同様に。  
(左右それぞれ5~10回ずつ)

### ふくらはぎの筋力をアップ

#### かかと上げ



- ①両足で真っすぐ立つ。
- ②かかとを上げ、ゆっくりおろす。  
(5~10回繰り返す)



岩盤浴で足湯気分!いい気分!

「ほっこりあつたまるね」  
具を使ってどの部位に効果があるのかを解説いただきながら、リハビリに取り組んでいらっしゃいました。

楽しみは…  
ティータイム



生きいきと若々しく  
いつまでも



同じ地域に住んでいてもなかなか顔を合わせることがないとのこと。月に1回の地域リハビリを交流のよい機会と捉え、積極的に参加される方が増えてきています。「ここに来ると本格的なリハビリ器具を使った運動がで

きるから楽しみ」「自宅でもできる体操や、気をつけるといいことも習える」との声もあり、リハビリ器具の専門知識を持つたインストラクターの方を講師に招き、リハビリ器具を使った運動を指導していただきました。正しく器

具を使ってどの部位に効果があるのかを解説いただきながら、リハビリに取り組んでいらっしゃいました。

「今日はいい時間が過ごせてよかったです」「何回できたかな」と、自分が行ったリハビリマシンの回数や時間を記録用紙に記入し、本日のリハビリメニューは終わりになります。お好きな飲み物とお茶菓子を食べながら、おしゃべりに花が咲きます。

自宅ではできない運動や、おしゃべりの機会が得られるみなさん満足されています。

足羽利生苑の施設を使つたりハビリ体験会の参加を機に「生きいきと若々しくつまでも健康でいられるよう、顔なじみの人と集い、楽しく過ごせるところ」と、地域の方々が集える場として定着し、地域に根ざした施設を目指します。