



みんなでやってみましょう！「つれもて健康体操」

地域で自主的に結成されたグループに対して、健康寿命を延ばすための活動を推奨している、公益社団法人和歌山県理学療法士協会の龍神さんにお話を伺いました。龍神さんは、医療法人真正会龍神整形外科の理事長で理学療法士です。

今回、活動スタートから3か月後の体力測定を行う和歌山市砂山地区の「パンジー体操クラブ」にお邪魔しました。

グループの立ち上げをサポート

「WAKAYAMA つれもて健康体操」は平成28年度よりスタートした、和歌山市から和歌山県理学療法士協会への委託事業です。この事業は住民主体の自主グループの立ち上げを支援していくことがメインです。初年度は28グループでスタートしましたが、今では122グループに増え、メンバーはおよそ1800人になっているそうです。

スタートから

専門家が指導

自主グループには初期の段階から保健師や地域包括支援センター、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といった専門家が関わってくれます。そして、専門家の支援を受けながらグループの活動を軌道に乗せていく

形がとられています。

活動開始から最初の1カ月間には4回の講座があります。理学療法士による「介護予防」、作業療法士による「認知症予防」、言語聴覚士による「口腔・嚥下」、「体力測定」という内容で行われます。専門家による指導を受けながら進められるので、初めての方にも安心して参加してもらえます。

スタートから3か月後

体力測定

活動開始から3か月後に体力測定が行われます。



理学療法士による講義の様子

「人とのつながり

チェックシート

自主グループでは人とのつながりやチェックシートというものを活用し、「社会的孤立」の可能性のある方の把握に努めています。

シートには全部で6つのチェック項目があり、それぞれ5段階で評価します。例えば、「少なくとも月1回以上、顔を合わせる機会をもち、消息を取り合う友人・顔見知りは何人ぐらいますか」というようなことを尋ねます。

一人で行うことが多い方は点数は低ですが、自主グループに参加することによって点数が高くなります。こうしたチェックを積み重ね、メンバーが「社会的な孤立・孤独」になつていないか、そのデータをもとに確認しています。



片脚立位測定



椅子からの立ち上がりリテスト

フレイルを防ぐ

「フレイル」とは

加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態をいいます。つまり、フレイルを引き起こす原因は、脆くなる領域別に「身体」「心や認知」「社会性」の3つに分けられます。

フレイルを引き起こさないようにするには、人とのつながりや社会性が重要といわれています。自主グループは健康体操を中心に活動しても、食事会や茶話会などを中心に活動してもよく、「自由にみんなで話し合いをしながら、つながっていきましよう」とよびかけています。

みんなで伸ばす健康寿命

そして防災へ

龍神さんに、これが

「健康体操は一人では続けるのは難しいですが、みんなで集まると続けられます。みんなで健康寿命を伸ばしましょう。そして、今後は自主グループで得られた『人とのつながり』を防災にも広げていきたいと考えています。毎月集まった人たちはメンバーの体力、特に脚力のことを理解できています。いざという時は避難誘導のため脚力の弱い人のもとに向かうことが可能となります。今だからこそ、『つなげよう地域と心の輪』です。」

「WAKAYAMA つれもて健康体操」に参加してみたい、自分の周りの仲間と活動を始めたいと興味を持たれた方は、お近くの地域包括支援センターにお問合せください。
(森下和紀)



公益社団法人和歌山県理学療法士協会
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2
県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 12階
TEL 073-499-5000 FAX 073-499-5125
URL <http://pt-wakayama.or.jp/>

みなさんの「地域を元気にする」活動を応援します！

NPO・ボランティア団体データベースをリニューアルしました！

和歌山県 NPO サポートセンターが運営する和歌山県 NPO ホームページ「わかやま NPO 広場」では、県内の NPO・ボランティア団体データベースを刷新しました。是非ご利用ください。

- ✓ スマートフォンでもスムーズにご覧いただけるようになりました
- ✓ 団体からご提供いただいた写真を掲載、活動内容をお伝えしやすくなりました
- ✓ 活動分野、事務所所在地、SDGs ゴールで絞り込み検索ができます
- ✓ ボランティアや寄附を募集している団体の絞り込み検索もできます
- ✓ ページから直接、団体への問い合わせができるようになりました

アクセスはこちら



NPO・ボランティア団体データベース掲載団体も募集中！

団体データベースへの情報掲載を希望される団体のみならず和歌山県 NPO サポートセンターまでメールでお知らせください。専用入力フォームをご案内します。登録いただけるのは以下の項目です（一部項目は必須です）。掲載できるのは和歌山県内に拠点を置く NPO・ボランティア団体、一般社団・財団法人、公益社団・財団法人等の非営利組織です。

- 団体名・フリガナ
- 団体紹介（200文字以内）
- 他団体との連携可能性
- 団体の活動分野（NPO法に定める活動分野の分類に準拠）
- 寄付募集の有無とその用途
- ボランティア募集の有無と活動内容
- 団体連絡先住所
- 団体連絡先電話番号・FAX番号
- 団体連絡先メールアドレス
- 団体の活動拠点
- 団体責任者氏名
- ウェブサイト・SNSのURL
- 活動が該当するSDGsゴール番号
- 活動の様子の写真（1枚、横長）

NPO・ボランティア団体のイベント情報

イベント情報はこちらから。
みなさまからのイベント情報もお待ちしています。メールでお気軽にご連絡ください。



NPO・ボランティア団体を対象とした助成金情報

助成財団等から寄せられた助成金情報はこちらのページで随時更新しています。



【各種情報はメールマガジンでも配信！】

和歌山県 NPO サポートセンターに届くイベント情報や助成金情報等を毎月1日・15日（休館日と重なる場合は翌開館日）発行しているメールマガジンは右のQRコードから配信登録ができます。



和歌山県 NPO サポートセンター

和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階
受付時間：9:00～20:50（日曜は17:30まで）
休館日：月曜・祝祭日・年末年始
TEL 073-435-5424 FAX 073-435-5425
E-mail info@wakayama-npo.jp
和歌山県 NPO ホームページ「わかやま NPO 広場」
<https://www.wakayama-npo.jp/>