

# フォローアップ講座に参加して

## ～今治市の地域リハ活動事業報告～

令和7年11月10日に介護予防体操集いの場活動支援事業フォローアップ講座において、「肩こりの痛みとその予防」をテーマに講話と肩こり予防体操の紹介を初めて担当させていただきました。当日の参加者は9名ほどで、全員が女性でした。以前は男性の参加者も数名いたそうですが、年々減少し、現在は女性のみで開催されることが多いようです。以前にメディアで定年後の男性の社会交流の低さが取り上げられていましたが、このような場所でも女性の方が社会交流に対して意識的に取り組んでいることを実感しました。

講話を始めると、参加者の皆さんは資料をしっかりと見ながら真剣に話を聴いてくれていました。肩こり予防体操では、各自の身体能力に合わせて積極的に参加してくださり、ほとんどの方が興味を持って一緒に体操をしてくれ、とても実施しやすい雰囲気でした。この教室は十数年継続されており、以前は20名以上の参加者がいたそうですが、徐々に少なくなり、令和7年の12月を持って解散を予定しているとのことでした。長年にわたり定期的に集まり、体操や終了後のお茶会などで交流が続いているのは、主体的に動いている代表者や参加者の方々の意識と努力があってこそだと感じました。

終了後のお茶会にも少し参加させていただきました。皆さん肩が拳がらないなどの身体的な不調を抱えながらも、ヨガやダンス教室など、自分が興味のある教室を探し、さまざまな場所へ出かけるなど活動的でした。そして自身で体験した教室の感想や情報交換を行い、新しい場所への参加にも意欲的な印象でした。情報交換を通じて新たな興味や関心が広がり、次の活動への意欲につながっていく、こうした他者との交流の中で積極的に情報を探し、意欲的に参加する前向きな姿勢こそが、皆さんの元気の源なのだを教えていただきました。



講話の様子



椅子を使っでの肩回りのストレッチ



うちわを使っでの肩甲骨周りの筋力訓練

### 【問い合わせ先】

医療法人 朝陽会 美須賀病院  
リハビリテーション科  
作業療法士 沖濱汐梨  
E-Mail : reha@misuka-hp.jp

## — 西条市地域ケア推進の現場から —

地域ケア個別会議は、住み慣れた地域での生活を継続できるように支援するために開催される会議です。高齢者本人の課題を明確にし、専門職の助言を得ながら、介護予防につながる支援方針を検討しています。リハビリテーション専門職には、生活行為の専門家として、多面的な視点から課題解決につながる助言が期待されています。

### ○西条市 介護保険課 包括支援係担当者ヒアリング

～リハ助言者に期待すること～(行政側の視点)

地域ケア個別会議では、リハビリテーション専門職に、以下のような助言を期待しています。

- ・「できていること」を、可能な限り「続けられる」ようにするための助言
- ・「できそうなこと」を、「できるようになる」ための支援につながる助言
- ・「できないこと」に対しても、動作方法や福祉用具、環境調整などを活用し、「できそう」に変えていくための助言

このように、“できる”を広げる視点で関わっていただくことが、地域での自立支援につながると考えています。

### ○リハビリ専門職助言者インタビュー

～助言者として参加して得たこと～(現場側の視点)

- ・他職種の視点からの学びや利用者像の捉え方への幅が広がった
- ・地域課題への理解が深まり、ケアマネジャーが感じている現場のリアルを知ることができた
- ・「地域に住み続けたい」という思いを支援し、その仕組みづくりを考える機会となった
- ・家族目線や当事者理解など、多角的に考える視点で捉える力が養われた
- ・地域の特徴、社会資源、交通整備など支援状況の違いについて理解が深まった

### 「介護予防のための地域ケア個別会議」の傍聴について

地域ケア個別会議の傍聴・問い合わせは、以下の窓口で受け付けています。

#### 担当窓口

西条市 介護保険課 包括支援係 (西条市庁舎本館1階)

※会議は、個人情報保護の観点から会議は非公開ですが、医療・介護関係業務に従事している方で、西条市内に勤務先または住所を有する方の傍聴を受け付けております。

#### 傍聴は事前申込制

会議開催日の7日前までに、介護保険課へお申し込みください。

申込書は、市のホームページ、または西条市ケア倶楽部(市内関係事業所ごとに登録、ログインIDとパスワード必要)から申請書をダウンロードし、担当係へ提出(FAX可)してください。



西条市地域ケア個別会議専門職助言者の方々



地域ケア個別会議では、事例検討に加え、「わが町の高齢者のQOL向上」を考える視点が求められます。作業療法士は、身体機能の評価にとどまらず、「生活行為」「環境」「社会参加」をつなぐ専門職として、今後ますます地域での役割が期待されています。多職種・関係者チームの中で“生活を支える力”を共有していきましょう。

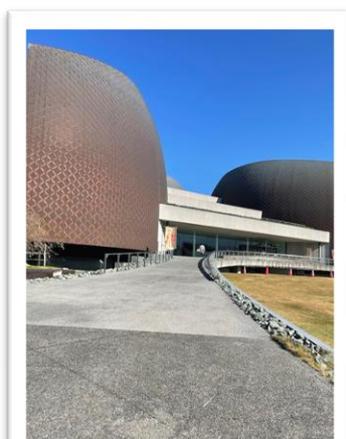
#### 【問い合わせ先】

社会医療法人 社団更生会 村上記念病院 リハビリテーションセンター  
作業療法士 河田 由紀 e-mail:reha-ot@murakami-kinen.or.jp

# 包括ケアフェアに参加して ～新居浜市の地域リハビリ活動事業報告～

## 【新居浜市包括ケアフェア】

2025年11月29日土曜日にあかがねミュージアムで「PPK体操10周年記念 包括ケアフェア」が開催されました。第1部は『元気もりもりシニア交流会』として地域包括支援センターの「PPK体操のあゆみ」の発表や津山市健康増進課の作業療法士安本勝弘先生の記念講演があり津山市での取り組みや未来を見続けるヒントをいただきました。また、第2部では『認知症を正しく知ろう』をテーマにすみのふれあい劇団による啓発劇が発表されました。リハビリ専門職は生活の困りごと相談として健康相談コーナーを担当しました。また、配食弁当試食やシルバーカー試乗体験などもあり、たくさんの方に来ていただき大盛況のイベントとなりました。



## 【健康相談コーナーで“生活のお困りごと相談”を担当】

腰の痛み、肩の痛み、転びやすくなった、飲み込みがしにくくなった、などの日頃感じているお困りごとのある約20組の方に来訪いただきました。OT3名 PT1名 ST2名のスタッフで市民のみみなさまのお困りごとに対して「いきいき在宅生活応援ブック」を見ながら、日常から取り組める体操や生活の工夫などのアドバイスを行いました。



生活お困りごと相談コーナーにはパンフレット勢ぞろい



安本先生にいきいき生活応援ブックを紹介



「硬いものが噛めなくて」

入れ歯や食べ物などのお困りごとにも丁寧に答えします



「母が転びやすくなって杖がいるかしら？」

母親の転倒が気になる娘のお悩みをお聞きします

## 【問い合わせ先】

医療法人住友別子病院 リハビリテーション部 作業療法士 池田裕子 e-mail : [uco322@gmail.com](mailto:uco322@gmail.com)

## 四国中央市 ～貯筋体操サポーター養成講座～

### 『貯筋体操サポーター養成講座』

令和 8 年 1 月 8 日に四国中央医療福祉総合学院にて貯筋サポーター養成講座を開催しました。以前まで貯筋体操サポーターは地域住民に対して地域包括支援センターとリハビリ専門職員にて実施をしていましたが、今回は、四国中央医療福祉総合学院の理学療法・作業療法学科の学生と地域住民の合同で開催をしました。

はじめに地域包括支援センターの職員より四国中央市の介護保険の現状、貯筋体操について、貯筋体操サポーターの活動についての説明を行い、続いてリハビリ専門職より貯筋体操の実演での講座を行いました。

後半では地域住民と学生のおしゃべりタイム（グループワーク）を行いました。総勢 96 名の参加となりグループワークでの意見として、地域住民の方からは「若い人とのおしゃべりが楽しかった」「他の地域の方とも話しとてもいい考えのお話が聞けて参考になった」など多岐にわたる感想をいただくことができました。また、学生からも「地域での活動を知れてよかった。地域の方と交流する機会がないのでいい機会となった」「サロンに春休みに参加してみたい」など地域の活動を知るきっかけとなりました。

今後も地域活動を継続して行なっていきますので、皆様の見学やご参加をお待ちしております！



【問い合わせ先】

医療法人健康会 介護老人保健施設アイリス  
作業療法士 大崎雅俊

e-mail : oosaki.masatoshi@hito-medical.net