

令和 7 年度仙台市太白障害者福祉センター「出前講座」を開催しました

令和 7 年 1 2 月 2 日
仙台市太白障害者福祉センター

令和 7 年 1 1 月 4 日（火）に「出前講座」を開催しました。

今回は、郡山地域包括支援センター管轄の「長町サンハイツ」のサロンに「出前講座」として参加させていただきました。

当日は、長町サンハイツB棟集会室を会場に、22名（住人20名、郡山地域包括支援センター職員1名、太白区社会福祉協議会職員1名）に参加していただきました。当日は、天候にも恵まれ、たくさんの住民の方々に参加していただくことができました。

今回の出前講座では、当センター西山理学療法士、岡野作業療法士が講師として「自宅でもできる！簡単エクササイズで転倒予防！」というテーマで講座を実施しました。

自宅内での転倒予防箇所や予防方法について説明し、参加者には簡単な筋力テストを行ってもらい、その後転倒予防体操を各自していただきました。転倒予防体操では、段階的に強度を変更できるものを紹介させていただきました。皆様高強度の体操にも全て取り組み、行った方は自分の筋力・体力に一喜一憂しながら参加してくださいました。体操中に動かし方や頻度についての質問など挙がり、参加同士で意見交換もみられ、健康について考えるきっかけになったようでした。

最後に障害者スポーツ体験としてボッチャを紹介させていただきました。みんなで、基礎的な動きを練習してゲーム形式で行いました。狙った所に投げることに苦戦される参加者もありましたが、自然と笑い声や声援が聞こえ、楽しく行うことができました。

今後も、地域の方の要望を受けながら、地域交流と地域貢献の視点を持ち、地域リハビリテーションの活性化を支援して参ります。

