
レッツ倶楽部いわき 出張体操報告書

2022.10- 2024.07

活動背景

背景

- 運営推進会議の中で、地域密着型通所介護としての地域との交流・連携を目的とした体操教室の提案を行ったところ、参加者の区長様、利用者様代表・常磐・遠野地区地域包括支援センター担当者様の賛同を頂き参画をいたしました。
- 利用者様代表で参加いただいております、大楽様（元藤原地区区長）が協賛いただき開催場所の提案と参加者を集い開始することとなりました。

活動目的

地域交流

- 事業所としても地域との連携や事業所運営の透明性を確保することが求められている。
- 地域と交流を図ることで、より開かれた事業所運営を行うことができる。

介護予防の啓蒙

- 住み慣れた地域で、可能な限り自分らしい暮らしを続けることを目指し、身体機能の低下を予防する。気軽に介護予防活動に参加できる機会を増やしていく。



地域の健康寿命の増進

活動内容（2022年10月6日～ 2024年7月04日）

< コンセプト >

- 「特別な道具を使わずに誰でも気軽にできるリハビリ」

筋力アップや関節の可動域の拡大、柔軟性を高め、転びにくい身体づくり、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

主に「椅子に座って行う体操」のプログラムで構成されています。特別な器具を使用せず、「いつでも」「だれでも」できる体操です。

「トイレ」「清掃」「着替え」「入浴」「室内移動」「立ち座り」等の日常生活動作訓練や、「呼吸」「咀嚼」「嚥下」の口腔機能訓練を実施し、身体と食事の両面から健康をサポートします。

< 概要 >

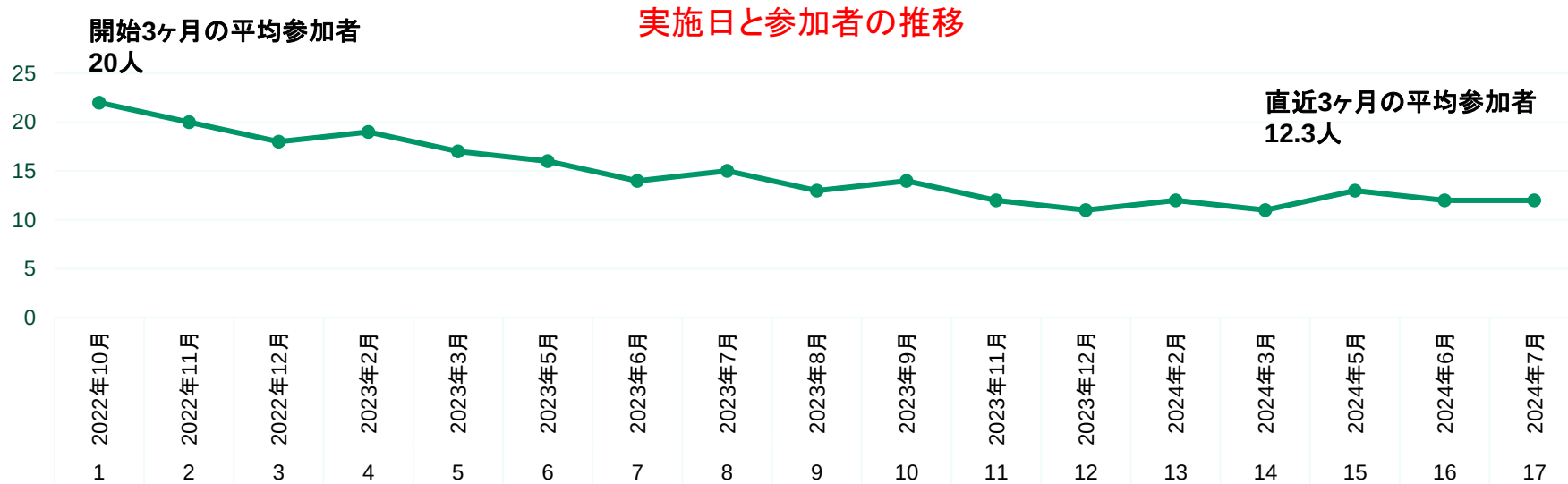
- ◆開催：第一木曜日
- ◆開催時間：1時間程度
- ◆場所：藤原公民館
- ◆参加人数：20人程度
- ◆参加費：無料

< 参加者の声 >

参加者の皆さまからは、「楽しく参加できた」「普段の生活に役立つ内容だった」との声をいただき、大変好評です。
特に、日常生活機能訓練では、具体的な動作の練習が参加者の自信と独立性を高める効果があったと感じています。

< 課題 >

参加者数の低迷



参考

