

令和 7年

7月

地域リハOT 便り vol.19

地域リハビリテーション部では、地域に貢献に向け、行政や各種団体からの依頼（講師や委員など）に対応できるよう、各市町に担当部員を配置し、連絡、調整を行っています。

地域リハOT便りを通じて、地域で活躍する各市町の作業療法士の取り組みを紹介します。

今回は、紀北町で行われました障がい者就業・生活支援事業での取り組みについて、紹介します。

障がい者就業・生活支援事業での取り組み（紀北町・大紀町担当：浅井 巧）

令和6年11月6日、紀北町立海山公民館にて開催された「障がい者就業・生活支援センター 結」主催のピアサポート活動に、紀北町役場の職員の方々とともに参加させていただきました。

今回は、「元気で健康な自分」を目指すことをテーマに、

①生活習慣病について②運動について③「ちょい減らし+10」

の3つの項目に分かれて実施され、私は②の「運動について」

を担当しました。ちなみに③の「ちょい減らし+10」とは、

紀北町独自の取り組みで、生活習慣病予防や健康維持のために、日々の生活で摂りすぎているもの（塩分・糖分・カロリー・アルコールなど）を“ちょっと減らし”、今より10分多く体を動かすことを指します。

当日は、知的障害や精神障害をお持ちの20～50歳の男女、約15名の方が参加されました。私が担当した運動では、運動前後や就寝前など、日常生活に取り入れやすいストレッチを中心に構成しました。安全面に配慮し、すべて椅子に座って行える方法を選び、自宅でも実践できるよう写真付きの資料も配布しました。参加者の皆さんは非常に熱心に取り組まれ、中には上着を脱ぎ本気で取り組む方もいて印象的でした。今回の活動への参加は、人前で話したり見本を見せたりすることに不慣れな私にとって緊張もありましたが、貴重な経験となりました。今後は町の皆さんに作業療法士の存在をもっと知っていただき、こうした活動には積極的に参加し、町や地域で暮らす方々に少しでも貢献できればと思います。

また、私の地元・紀北町には「紀北活活（かつかつ）体操」という、町民の健康づくりを目的としたオリジナルの体操があります。ゆったりした音楽に合わせて行うこの体操は、肩こりや腰痛の予防はもちろん、心と体のリラクゼーション効果も期待されており、町民であれば一度は目にしたことがあるほど親しまれています。紀北町役場ではケーブルテレビの行政チャンネルがあり、「紀北活活体操」は年に数回モデルを変えながら毎日放送されています。今回はありがたいことに、そのモデルとしてお声がけをいただき、僭越ながら出演させていただきました。テレビ放送が始まり、今では子どもと一緒にテレビを見ながら体操を楽しんでいます。また、私が勤務するデイサービスの利用者さんや近隣の方から「テレビで見たよ」「一緒に体操してるよ」と声をかけていただくこともあり、励みになっています。YouTubeにも動画がアップされていますので、会員の皆さまもお時間がありましたらぜひ一度ご覧ください。

