

みなみかぜ

たより

左京南地域包括支援センター

電話 771-6300

2022 年臨時増刊号 2

コロナに負けるな！楽しくフレイル予防をしよう！

ウォークラリー@川東を開催しました

コロナウィルスもまだまだ注意が必要ですが、フレイル予防には運動と栄養と地域参加が大切ということを教えて頂き、『3月に役員さん向けにプレウォークラリー』を開催して好評で『今年度には各学区でウォークラリーをやってみよう』という計画を立てました。今回もただ歩くだけでなく「高齢者に優しい店」に登録してるお店や介護事業所にポイントになっていたいただき、施設の説明とカルタを作成していただき、それを集めてまわるというものです。左京南包括は5学区がありますが、まず近場の川東学区から実施することになりました。

カルタはそれぞれの事業所さんやお店で考えていただいたものもあります。たとえば「朝の目覚め 早起き亭うどんとラジオ体操」「日常の暮らしを支えるお手伝い」「運動を 頑張った日の ごはんうまい」な

どなど。裏面にはその事業所やお店の地図や説明が印刷されています。今回はこれを各8箇所のポイントにまわり集めていきます。カードを入れる袋も準備しました。



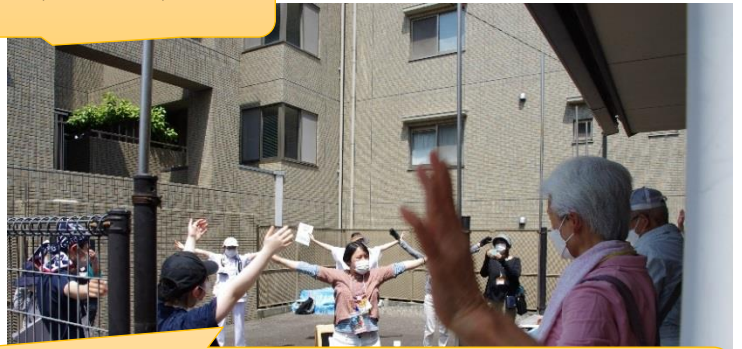
今回も京都府京都市域地域リハビリテーション支援センターの方に協力依頼をしました。どれくらい歩けば効果があるのか？注意点は？などなど。コースを大まかに決めて、協力して頂きたいお店と事業所さんへお願いしたら二つ返事で了解いただけました。本当にありがたかったです。コースを地図に落としてみて「今回は余り歩かなくてもよさそう」という声もちょうどあり、ポイント到着時間を出し、念のために全コースクリアできない方のためのショートカットコースも作るようになりました。休憩タイムや鍼灸タイム・リハビリタイムなどももうけてゆったりのコースを作成してみました。参加人数は10人前後を目標にお声がけして頂き、すぐ集まりました。今までと違うと感じたのは参加人数の半数が男性だったことです。

やはり皆さん運動不足は自覚されているようでした。その他にリハスタッフ4名・区社協コーディネーター1名・ポイントになっていた各事業所7箇所・包括職員6名は各配置での参加です

ウォークラリー@川東当日の様子



体温・血圧・コロナの症状はないか、川端診療所の師長さんに協力いただきました



それぞれ自己紹介のあとにリハビリの方からの効果的なウォーキングの仕方の講義と準備体操をして出発です。



プレウォークラリーでは撮り忘れていた集合写真を撮ることができました。

すっかり夏空です梅雨に入る前にと企画しましたが暑くて、熱中症にならないように水分補給の声かけをたくさんしました



第1ポイントに到着です。
川端鍼灸治療院さんです。1枚目のカルタいただきました。あとの休憩ポイントでもお話をしていただけるとので治療院の説明をしていただきました





第2ポイントに到着です。すこやか薬局二条店カルタをもらいどんな句かみている方が多いですね



第3ポイントまで少し距離があります、皆さん「聞いたことがない」と話されていた事業所さんです。どこにあるかな？



路地に入ると第3・4ポイントに到着です。訪問看護ステーションと居宅支援事業所さんです。やや時間が遅れ気味でしたが待っていてくださいました。ありがとうございます。
とても和やかに訪問看護と居宅支援事業についてお話をいただきました。「こんなところにあるんやなあ」と皆さん驚きの表情でした。



第5ポイント到着しました。毎朝ラジオ体操をされています「早起き亭うどん」さんです。店長さんが冷たいお茶を用意していただきカルタもいただきました。休憩した後にここでミニラジオ体操を皆で一緒にしました。ちなみにテレビの『よーいどん』の人間国宝さんに任命されています。朝の4時半から営業されていますよ



休憩ポイントに着きました。夷川発電所前広場です。休憩しながら座ったままできるツボを教えてください（特に長生きのツボはたくさん刺激してましたね）洛陽病院のリハビリの方からは簡単なストレッチを教えてくださいました。少しクールダウンになったかと思います。残るはあと 2 ポイント今回はショートカットの方もなくいけそうです



第 6 ポイントに到着しました。皆さんお馴染みの山本酒店さんです。ウォークラリーにも参加いただき、ポイントにもなってくれました。お店の紹介もしていただいています。残りはあと 1 ポイント！頑張りましょう！



第 7 ポイントの「パナソニックエイジフリー神宮丸太町デイセンター」さんです。コロナのこともあり実際の中は見学できなかったですが、いろいろと器具を使用しながらの機能訓練などの説明をしていただきました。



ゴール地点に到着です。ここが第8ポイント包括のカルタになります。ついつい出発時に渡してしまいましたが、実は最終地点でした。休息しながらフレイルと栄養についてのお話をさせて頂きました。出来れば運動後30分以内にたんぱく質を摂取すると効果的とお話しました。センター長からも終わりのお話もしていただき、皆さんの感想を聞くことに

暑かった～！！
けれども楽しかったよ

近くに住んでいても知らない家があったり再発見できて楽しかった

適度な運動になりました。4500歩ぐらいだったんじゃないかな？

色々なところでお話が聞くことができてよかった。



疎水でのミニ体操など気持ちよかった。

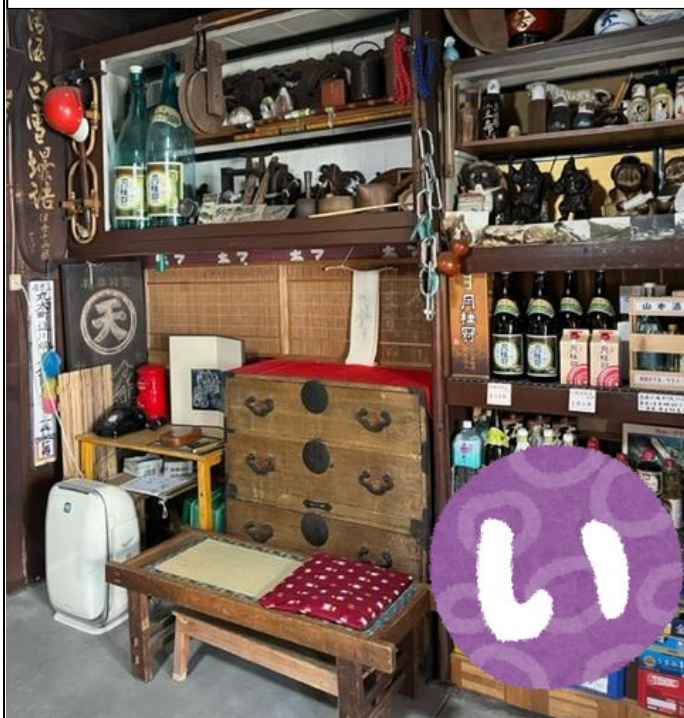
疲れたけれども最後まで歩くことが出来てよかった

名前も聞いたことがない事業所さんのところに行ったり、自分の住んでいる地域のデイサービスも知ることができた

計画した当初は、5月=五月晴れ=すがすがしい気候になると思っていました・・・よくよく考えると梅雨前の気温って高かったなあ、とぎりぎりになって思いました。心配だったのは雨が降らないかでしたが、とてもいいお天気でした。熱中症になる方がおられなくて本当に良かったです。今回は包括の一番近い川東学区でのウォークラリーになりました。夏の暑い時期は避けて次回も違う学区でウォークラリーを開催したいと考えています。そのころにはコロナがもっと落ち着いていればいいのにな、と願っていろいろと考えたいと思っています。

囲碁もできるよ みんなの憩い場

山本酒店



山本酒店

あっ！そうだ

相談事なら

『すこやか』ね



すこやか薬局二条店



川端鍼灸治療院

はりきりゆうでこも心もすこやか

お年寄り 強い味方の 包括センター



左京南地域包括支援センター

朝の目覚め 早起亭うどんと

ラジオ体操



早起亭うどん



す
ま
え
え
び
喜
び
て
き
生
で
々
家

訪問看護ステーション えいむ

日常の暮らしを支える
お手伝い



居宅介護支援事業所 恵

運動を
頑張った日の
ごはん美味い



パナソニックエイジフリー

神宮丸太町デイサービス

