

介護サービスを拒みつづけたA氏が  
えがお健康体操教室に来る理由


もみ塾 中尾亮介

これまでのえがお健康体操教室

始めたきっかけ

住み慣れた場所でより長く暮らして頂くため、  
もみ塾で学んだひろのば体操、あいうべ体操  
を地域にて還元していきたい。

→平成26年12月 かざぐるまにて  
体操教室を始める。




行う内容

- ＊ 毎週木曜日 18:00~19:00
- ＊ ずんどこ体操
- ＊ ひろのば体操
- ＊ あいうべ体操
- ＊ 一言健康メモ
- ＊ ふまねっと、歩き方講座 ※隔週で行う。

ひろのば体操



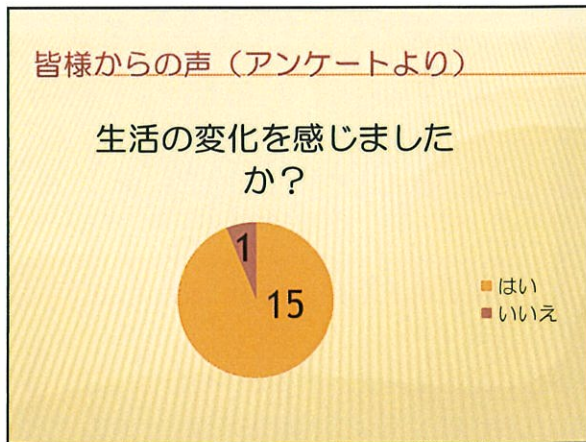
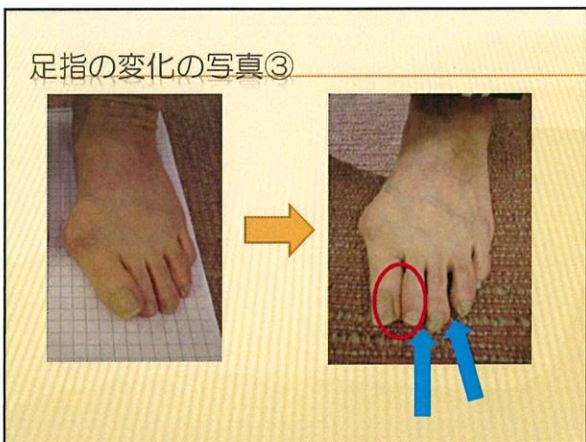
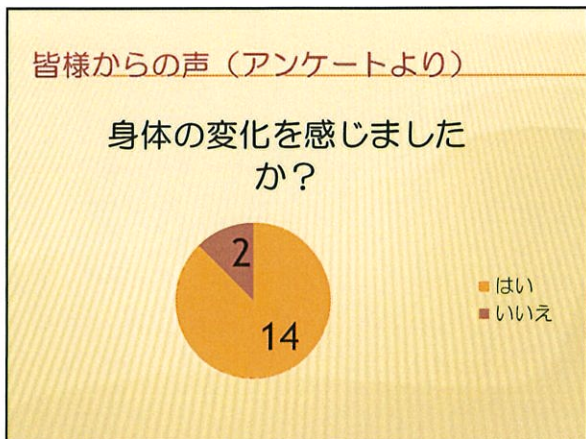
- 理学療法士の湯浅慶朗氏考案
- ひろのば＝「足指を広げて伸ばす」
- 足のアーチを強化し、転倒予防

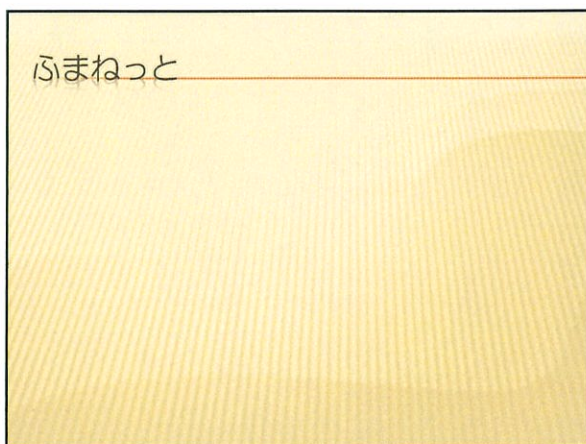
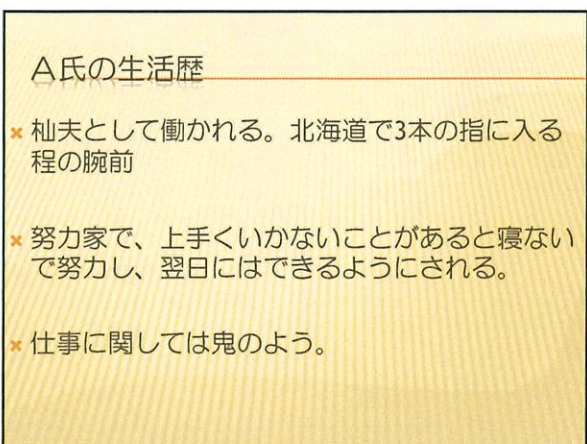
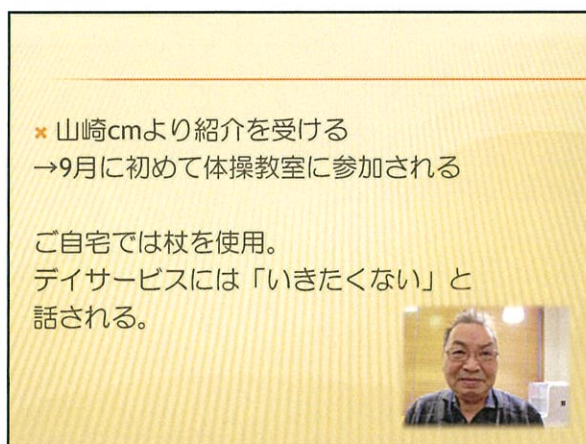
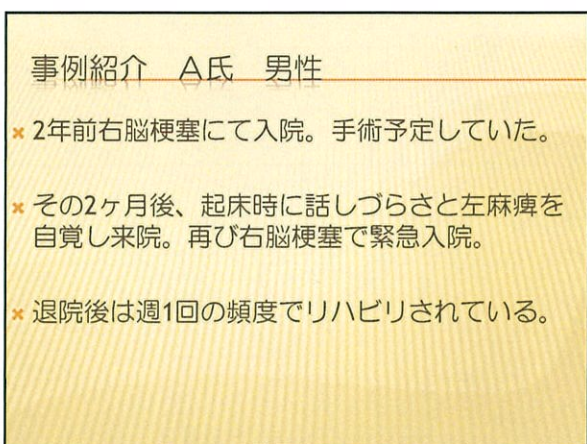
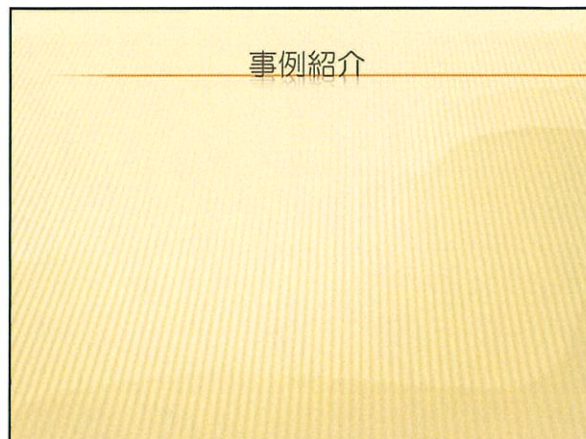




変化を実感された方

- × アンケート調査についてお知らせします。





## 足指の変化



## A氏の変化

	体操教室に来る前 (2015年9月頃まで)	体操教室に来てから (2016年3月)
ご自宅内の移動	杖を使用	杖なしで歩ける
お仕事・役割	ご自宅で過ごされる事が多い	自宅のしいたけ農家のしいたけ菌植えを外に出て手伝われる。  午前9～11時、午後13時～15時の一日4時間
気持ち	デイサービスには行きたくない	デイサービス見学会に参加

## なぜA氏に変化がみられたのか？

- ①ひろのば体操を始めとした体操に効果があった。
- ②体操教室の場で褒められた。

## 今後の展望

②来ている方の生活上の悩みを聞き、力になれることがあれば提案させて頂く。

「膝の痛みが強くなって、もう来るのをやめようと思う」と話された方

→ひろのば体操以外のメニューを提案。  
その後の経過を追っている。

※ ご清聴ありがとうございました。