

I 西区支部地域ケアに関する研修会 <西区在宅ケア連絡会 268 回例会と合同開催 >

講演：「コロナフレイルを防ぐ取り組み～やまべ体操の効果」

講師：札幌市西区保健福祉課保健支援係 保健師さん

日時：令和4年7月14日(木) 18:30～ 場所:西区民センター視聴覚室(Hybrid 開催)

コロナ禍で顕著となった課題の一つが「フレイル」です。西区では今後 20 年以上増加する高齢者が要介護状態とならないためにフレイル対策が非常に重要となります。西区のご当地体操「エコココやまべ体操」の効果検証が行われ、立ち上がり動作の改善やバランス能力の向上に加え、健康作りや社会参加に関するモチベーションの維持向上、閉じこもり予防に効果がある (<https://www.city.sapporo.jp/nishi/bu-oshirase/ecoroco-yamabe.html>) ことが証明されたこと等お話いただきました。西区全体で周知活動に取り組む中、医師会西区支部会員の皆さんもリーフレットや動画を活用し、周知活動に積極的に関わっていただくよう呼び掛けられました。

例会終了後は、会場および zoom 参加者の方も参加いただき、体操動画の撮影会を開催しています。

1 やまべ体操とは？

正式名称は…
「エコココ! やまべ誰でも体操」

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防を目的とした体操であることから

西区の環境キャラクター「さんかくやまべ」がモチーフ!
 西区が「環境推進区」になっていることから

令和4年4月 NEW!! **レッスン編動画リニューアル**

西区ホームページ YouTube で公開中!

札幌市西区ホームページ YouTube エコココ!やまべ誰でも体操で検索!

効果検証結果について

- ① 立ち座り動作がしやすくなる!**
スクワットなどの運動が含まれており、立ち座り動作の改善に効果的です
- ② 転倒予防に効果的!**
重心を移動する動作を継続することで、バランス感覚が向上し、転びそうになっても持ちこたえられるようになることが期待できます
- ③ 健康づくりや社会参加への意欲の維持につながる!**
新型コロナウイルス感染症の影響により外出が制限される中でも、体操が健康づくりのきっかけとなり、生き生きと過ごすことができます

地域の高齢者の声

まだまだコロナ禍。町内の活動を自粛している

これまで楽しみにしていたサロンに行けなくなった

最近、物忘れが気になる・・・

最近、運動不足で足腰が弱ってきた・・・

友人と会えなくなり、生活の楽しみが減った

①やまべ体操リーフレット 見開きページ (A3見開き)

やまべ体操をセルフケアのツールとして...

体操を通じた地域とのつながりの再構築

筋力・体力の向上

セルフケアの意識の向上

(講演データを別に添付します。)

II 今後の予定

○269 回例会 令和4年8月18日(木)18:30～ 「地域ケアにおける薬局・薬剤師の役割」

○270 回例会 令和4年9月8日(木)18:30～ 「未定です」