

あゆみ

Vol
05

2020.03 発行



特集

知っちゃう？『健康安全運転講座』

Contents

1. 健康安全運転講座
2. 生活習慣病予防
3. あゆみマップ 岩国編
4. ホームページ案内／リハビリ川柳

知っちゃう？『健康安全運転講座』

健康安全運転講座って知っちゃう？

「いくつになっても自由に移動できる自立した生活」をサポートしていくという活動趣旨に賛同した、産(ダイハツグループ・JAF)、官(自治体)、学(日本理学療法士協会)、民(地域社会)が連携し、ダイハツ販売会社の店舗を活用した「地域密着プロジェクト」として地域に根ざした活動に取り組んでいます。高齢者の社会との繋がりを広げ、健康寿命を延伸させるその道具の一つが自動車と考え、自動車を軸とした講座の企画・運営を行っています。

健康安全運転講座ってどんなことをするのか知っちゃう？

体力測定や運転に関連する運動
認知課題を取り入れた運動

日本理学療法士協会

JAFのスタッフによる
安全運転指導

JAF

販売会社スタッフ
による車両体験

ダイハツグループ

当日の流れ 第2回目

◎2019年11月20日(水) 13:00開催/15:00終了 ◎場所 山口ダイハツ販売(株)長門店
◎参加者 19名(60~80歳代 長門市在住 運転実施者)



JAF指導の安全運転指導

ダイハツの安全機能付きの車両体験



健康安全運転講座を受講

2つのコンセプト

- (1) 参加者の方が安全に長く運転を続けられる身体づくりをすること。
 - (2) 運転にはどのような動きや機能が必要かを知っていただくこと。
- 単発の開催だからこそ、その日からでも運転に活かすことができ、継続していただけるような講座である必要があります。

参加者の感想

2019年11月20日(水)の健康安全運転講座に参加された19名に感想を聞いてみました!

講座の内容はどうでしたか?

とても分かりやすかった	17名
まあわかりやすかった	2名
ふつうだった	0名
少し難しかった	0名
とても難しかった	0名

運動などの実技はどうでしたか?

とても易しかった	3名
まあ易しかった	8名
ふつうだった	8名
少し難しかった	0名
とても難しかった	0名



良かった点

死角の確認を見据えた運転が
経験できてよかった

8名

体力不足が分かった
運動の必要性が分かった

5名

首の運動が良かった 1名 など

プロジェクトが開始された2016年は
三重県・広島県・静岡県の3県のみ、現在では山口県を
含めて全国30県以上で開催されています！

民 学 官 産

地域密着
プロジェクト

運転に必要な体の動き知っちゃう？

運転をしやすくするためのストレッチを
いくつか紹介します。実際にやってみましょう！

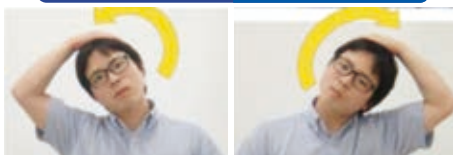
首の運動 ①



- ① 後ろを振り向くように顔を左右に回す。
- ② 回したところで10秒とめる。

ポイント あごが上がらないように注意しましょう！
口は閉じましょう！

首の運動 ②



- ① 顔を右側に倒す。
- ② 右手を頭の左側に置く。
- ③ 手を使って右側に引っ張り10秒とめる。※反対側も行いましょう！

ポイント 肩やあごが上がらないように注意しましょう！
口は閉じましょう！

手の運動



- ① 手のひらを上にして片手を前に出す
- ② 反対の手で前に出した手を体のほうへ引き寄せる
- ③ そのまま10秒とめる

ポイント 痛みが強いときは肘を軽く曲げましょう！

肩の運動



- ① 肘を曲げて肩に手を置く。
- ② 体の横に肘で円を描くように大きく回す。
- ③ 前から後ろ、後ろから前へ交互に2回行う。

ポイント 体の前では両肘を近づけましょう！
背中の肩甲骨を大きく動かしましょう！

からだの運動 ①



- ① 片手を腰に当てる。
- ② 反対の手を上げ腕の重みを利用して体を横に倒す。
- ③ 横腹が伸びたところで、そのまま10秒とめる。

ポイント 肘は軽く曲げましょう！
イスから落ちないように気をつけましょう！

からだの運動 ②



- ① 両手を腰に当てる
- ② 後ろを振り向くように腰を左右へ回す。
- ③ 脇腹から腰が伸びたところで、そのまま10秒とめる。

ポイント 体が前後に倒れないようにしましょう！

本講座は高齢になってからの運転を無理に押し進めるものではなく、また免許の返納を強要するものでもありません。お住まいの地理的事情から自家用車を手放せない方は全国に確実にいらっしゃいます。その方々が、できるだけ健康で安全に運転をできるように支援するための「健康安全運転講座」です。この度の講座を通じて、参加された方々ができるだけ慎重に注意して運転に臨み、運転に支障のない身体づくりを心掛け、そして必要と感じれば様々な機能のついた車両を選択できるという知識を活かすことができるようになればと考えております。今後、本講座が山口県の各地で積極的に開催されていくことを願います。

訪問看護ステーション こころの樹 理学療法士 富崎 強



生活習慣病予防

あなたの生活習慣は本当に大丈夫ですか

生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因といわれています。不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、禁煙を実践することによって生活習慣病を予防することができるものと提唱しています。

逃 生活習慣病 第5選

運動推進

ワンポイント

1日30分 週3回の
有酸素運動



栄養・食育対策

ワンポイント

外食は最低
1日1回に抑える



長門市

長門市地域包括支援センターからの依頼を受け、理学療法士が「いきいき百歳体操」を取り組む住民グループに対して百歳体操の指導やサポートを行っています。

《 お問い合わせ 》

長門市地域包括支援センター

〒759-4106 長門市仙崎198-1 TEL(0837)23-1244

山陽小野田市

転倒予防、認知症予防、生活習慣病予防など健康や生活に関するテーマを中心に理学療法士が講義や体操の指導を行っています。

《 お問い合わせ 》

紫苑リハビリ内科クリニック

〒757-0001 山陽小野田市大字厚狭字埴生田503-1
TEL(0836)71-1300

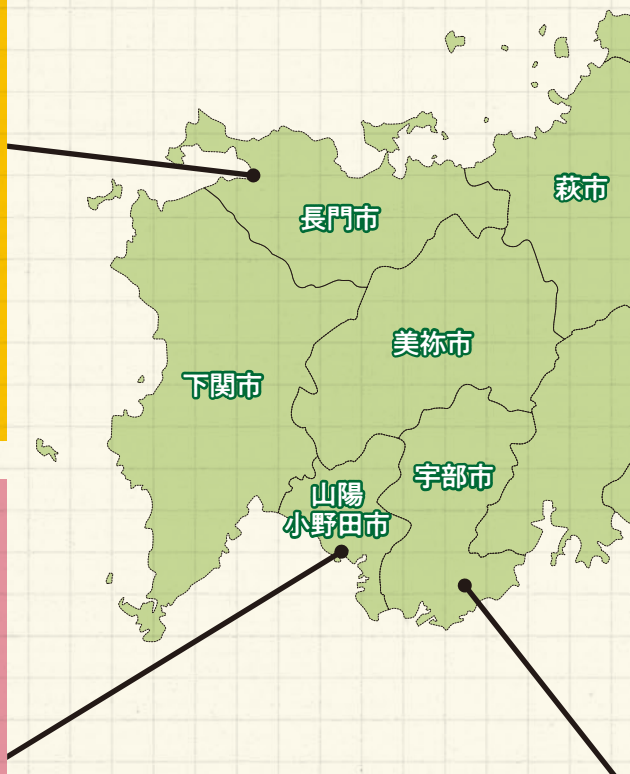
参加者の声

70代男性 O様 宇部市在住

宇部市で取り組まれている、はつらつ健幸ポイントを貯める為に毎日1万歩歩いたり講義に参加したりしています。参加することに意義があり体操も出来て良かったです。



山口県の地域ごとの



山口県理学療法士会主催で年1回住民参加をテーマとした講義と体操を開催し、多数の

《 お問い合わせ 》



～あなたと家族の健康を守る 素敵なライフスタイルを送る～

これが原因となって引き起こされるものが多く、厚生労働省は個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、

タバコ対策

ワンポイント



受動喫煙も
出来るだけ回避



アルコール対策

ワンポイント



飲んでも
日本酒1合程度



睡眠対策

ワンポイント



日中の運動で
睡眠の質を向上



主な取り組みの紹介



柳井市

周東総合病院では月に1回糖尿病教室が開かれます。理学療法士が運動療法についての講義をしています。どなたでも参加可能です。

《 お問い合わせ 》

周東総合病院
リハビリテーションセンター 溝口
〒742-0032 柳井市古開作1000-1
TEL (0820) 22-3456

宇部市

型の健康講座を開催しています。昨年度生活習慣病予防市民の皆様が参加されました。

山口県理学療法士会地域リハ研修部



宇部興産中央病院では毎週水曜日に糖尿病教室が開催され医師や管理栄養士の話が聞かれます。第3水曜日には理学療法士による運動療法についての講義や指導を行っています。

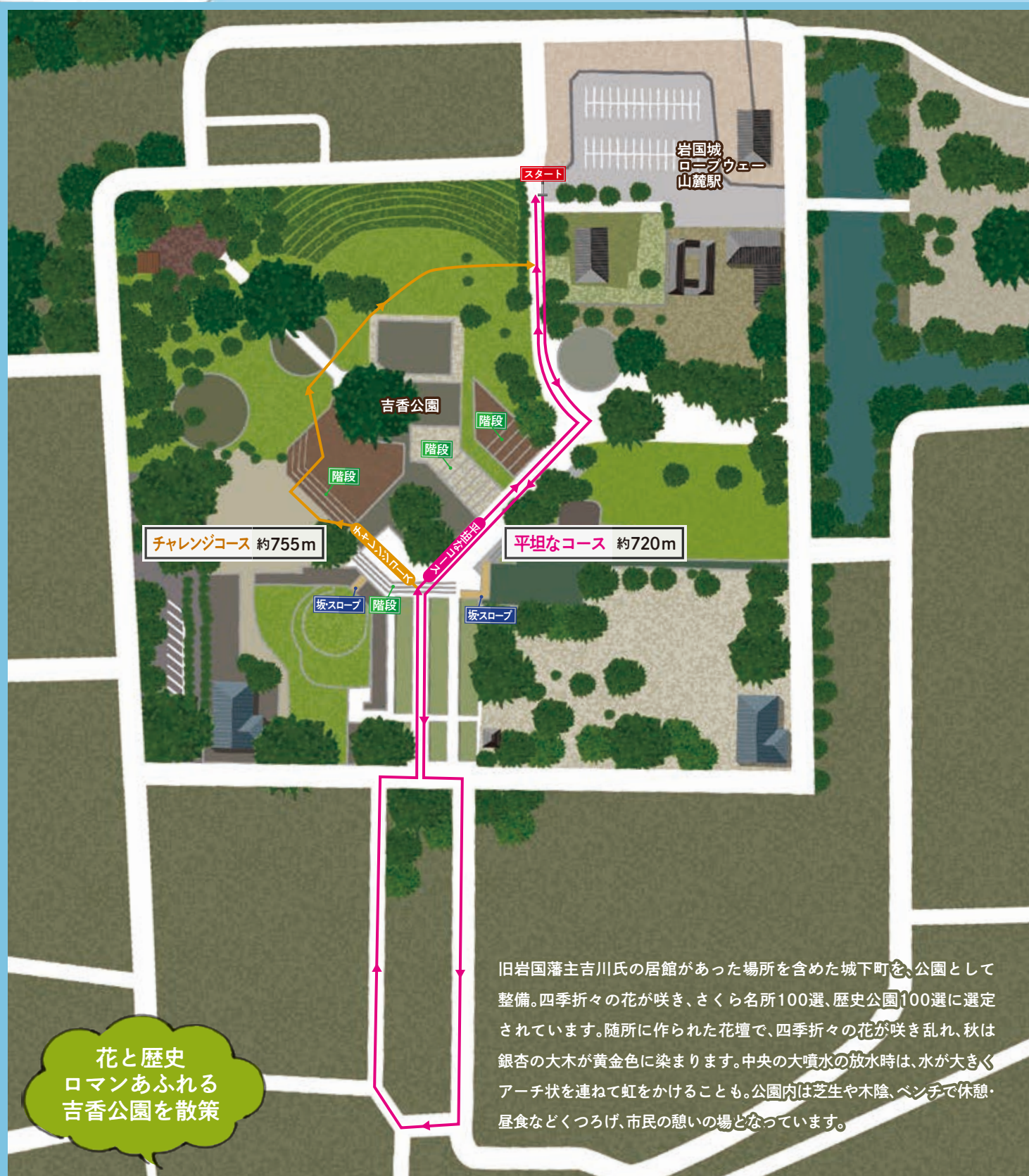
《 お問い合わせ 》

宇部興産中央病院
〒755-0151 宇部市大字西岐波750
TEL (0836) 51-9338

3秒かけて立ち上がり、
3秒かけて座ります。
座る際には、お尻が座面
につかないようなところ
で止め、また立ち上がり
ます。10回、行います。

Bコース

舗装路は全体的に平坦で歩きやすく、手すりやスロープも整備されており車いすも通行可能なコースです。噴水周辺など園内の一部は手すりのない段差や芝生がありますので通行に注意が必要です。



効果

太ももの筋力強化は、階段昇降、椅子からの立ち上がりなど、様々な移動・移乗動作に効果があります。また、膝関節痛の軽減効果もあります。歩くだけでなく、さらにはトイレや畑仕事、掃除の動作の改善にもつながります。

Point

不安のある方は、椅子またはテーブル等に手をついた状態でも構いません。きつい方は、座面にタオルケットなどを入れたり、お尻を座面につけても構いません。動作の難しい方は、お尻を少し上げるだけでも構いません。

山口県理学療法士会のホームページがリニューアルしました

Healthy living is supported.

リハビリテーションを通して 安心できる街づくり

NEWS

事務連絡

その他

2019.12.31

2019年度年間スケジュール

お知らせの一覧

HOME

理学療法士とは
rigakuryouhoushitokai

一般の方へ
generally

会員の方へ
redesign

お問い合わせ
contact



山口県理学療法士会は Healthy living is supported. 皆様の健康な暮らしをサポートしています。

山口県理学療法士会は病気・障害から身体機能の改善を目指して皆様の充実した日常生活をサポートするために、理学療法士の知識や技術を高める団体です。
また県内の理学療法士のリハビリテーション技術向上のため最新情報や学会・勉強会などの情報発信をしております。

理学療法士会を詳しく見る

キーワード検索



🔒 会員ログイン
Member login

📅 イベント情報
Event information

🚶 理学療法の日
Day of physical therapy



理学療法士とは



理学療法士になるには？



どこで理学療法士に会えるの？



地域で見守る
自分らしい暮らし



山口県 理学療法士会

山口県理学療法士会

検索

県民の方々に役立つ情報が充実！
ホームページをぜひご覧ください

QRコードを読み込んでアクセスしてください。



第六回 理学療法川柳コンクール

～テーマ～ 理学療法に関すること

会長
特別賞

以前より
景色に目が向く 散歩道

山口県 山賀 美千代 様

最優秀賞

リハビリで
立てた歩けた 笑顔増す

山口県 長岡 進 様