

令和6年度仙台市太白障害者福祉センター「出前講座」を開催しました

令和6年10月15日
仙台市太白障害者福祉センター

令和6年10月15日（火）に「出前講座」を開催しました。

今回は、郡山地域包括支援センター管轄の「長町サンハイツ」のサロンに「出前講座」として参加させていただくことができました。

当日は、長町サンハイツB棟集会室を会場に、21名（住人19名、郡山地域包括支援センター職員1名、太白区社会福祉協議会職員1名）に参加していただきました。当日は、天候にも恵まれ、たくさんの住民の方々に参加していただくことができました。

今回の出前講座では、当センター田中作業療法士、岡野作業療法士が講師として「転倒を予防して健康寿命を延ばしましょう！」というテーマで講座を実施しました。

健康寿命やフレイルの考え方を説明し、参加者には転倒危険度チェック、フレイルチェックを各自していただきました。握力の計測はすべての方に試してもらうことはできませんでしたが、行った方は自分の握力に一喜一憂しながら参加してくださいました。その後、足先を使った運動をみんなで、ゲーム形式で行いました。足先だけで新聞紙を丸める、投げることは思ったより難しく、苦戦される参加者もありましたが、自然と笑い声や声援が聞こえ、楽しく行うことができました。また、ゲームが終わった後には体についての質問が聞かれたり、参加者同士で情報交換などが自然と行われるなど、出前講座を通じて健康について考えるきっかけになったようでした。

今後も、地域の方の要望を受けながら、地域交流と地域貢献の視点を持ち、運営に努めて参ります。

