

障害者生活支援センターたかまつだより

～太田地区地域福祉ネットワーク会議の活動紹介～

支援センターたかまつでは、基幹相談支援センター地域拠点として地域福祉ネットワーク会議に参加し、地域の活動や取り組みについて情報共有させていただいています。
今回は、太田地区の地域福祉ネットワーク会議の活動についてご紹介します。



地域福祉ネットワーク会議とは、高松市内各地区の住民の皆さんが、自分たちで地域の困りごとについて話し合い、解決に向けて助け合う活動のことです。

太田地区の地域福祉ネットワーク会議は2か月に1回開催されており、地域の困りごとや、「ほっとステーション太田」（支援センターたかまつだより第33号参照）の運営などについて話し合っています。

今回は、令和5年5月17日に開催された会議の様子についてご報告します。

いつもは上記のような話し合いが多いのですが、この日は、かがわ総合リハビリセンター福祉センターの「どこでも出前講座（支援者の方向け）」を活用して体育指導員の藤尾さんを講師に招き、「ほっとステーション太田」に通ってくる利用者さんと一緒にできる活動として「楽しみながら続ける簡単体操」を教えてもらいました。

まず初めに、最近よく耳にする“フレイル（高齢者の健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態。年齢とともに生じる心身の衰えのこと）”についての講義を受けました。フレイルの状態が長く続き悪化すると、要介護や寝たきりのリスクが高まりますが、早期に適切な対策を行うことで予防・改善することができます。若いうちからフレイルに興味を持って、家族ぐるみで気をつけることが最も効果的であること、身体的なものだけでなく人とのつながりが“人生の老いの坂道”をなだらかにしていくことができる、ということをお話いただきました。

講義の後は、実践として筋トレやストレッチなどの運動を会議のメンバー全員で行いました。8拍子の音楽（「桃太郎」「365歩のマーチ」など）を歌いながら足を動かすストレッチは、とても楽しく行うことができました。そのあと円になって、新聞紙で作った輪っかをリズムに合わせて隣の人に渡すと同時に反対側の隣の人から受け取るなどのゲームを行いました。脳を働かせながら身体を動かすといった難しさもありましたが、ゲーム性を高めることで、さらに楽しく参加することができました。実際に利用者さんと行っても楽しくできそうだなと感じました。

ただ楽しく体を動かすだけでなく、利用者さんが安全に参加できるよう、

体調の確認、環境のチェック、頑張りすぎないこと、転倒への注意などのポイントも教えていただきました。

一番大切なのは、利用者さんに運動を続けてもらうためにはまずは楽しく！そして、支援者も楽しく！一緒に活動していくことだと教わりました。

地域福祉ネットワーク会議では、話し合いや勉強会を行い、住民のみなさんが一体となって自分たちの地域をより良くしていこう！と取り組まれています。支援センターたかまつも今後もエリア内のネットワーク会議に参加し、地域の方たちと一緒によりよい地域づくりを行っていきたいと思います。



～くらし快適館セミナー参加報告～

身体障害者のコミュニケーション支援機器についてのセミナーに参加し、意思伝達装置支援の体験や、導入までの事例を伺ってきました。

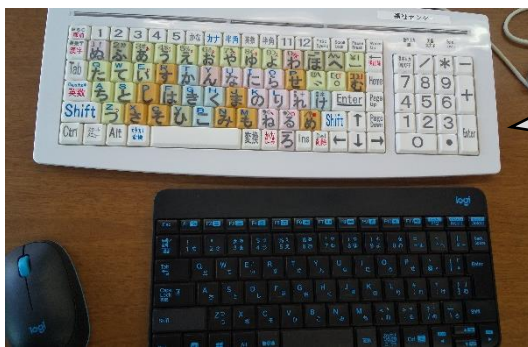
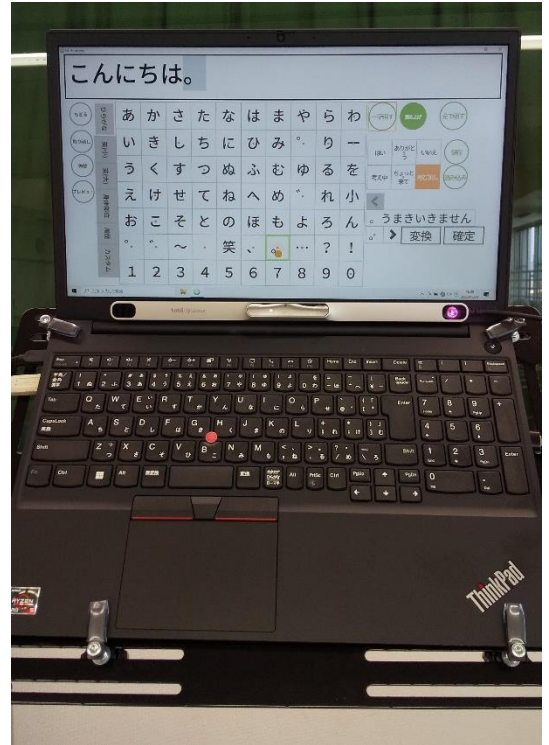
<情報伝達装置>

右の器機は、視線をセンサーで感知し、文字入力を行うことができる装置です。実際に文字入力をしてみました。

このほかにも、指や体の一部分を動かすことが出来れば、スイッチを使って操作ができるものや、脳から筋肉へ送られる微弱な生体電位信号を検出することにより、意思の伝達や機器の制御を可能にする機器もあります。機器導入のために活用できる公的制度もあります。

ご自身が「どのようにくらしたいか」、を一緒に考え、お身体の状態にマッチした ICT を活用することで、可能性が広がります。ご本人、ご家族、機器メーカー、作業療法士、理学療法士、相談支援専門員等が、チームとなり、活用支援をおこないます。

くらし快適館では、障害がある方等の『こんな暮らしがしたい!』を支えるため福祉用具や、コミュニケーション支援のためのICT機器の展示、相談を行っています。気になることがありましたら、担当者までご相談下さい。



特性に合わせて、キーボードもいろいろあります。

入力スイッチの形や大きさも様々。写真はごく一部です。



福祉用具の相談はこちら ☎ かがわ総合リハビリテーション福祉センター くらし快適館 087-867-7686

【お問い合わせ先】 障害者生活支援センター たかまつ

〒761-8057 香川県高松市田村町 1114 番地 かがわ総合リハビリテーション福祉センター内

電話 087-815-0330 / FAX 087-867-0420

ホームページ <http://www.kagawa-reha.net/shogai-shien.html>

利用時間 月～金曜日、第1・3日曜日 午前9時～午後5時（第2・4金曜日は午後7時まで）

※年末年始（12月29日～1月3日）及び祝日を除く

