

八王子市身体障害者運動教室「ぶるーむ」の紹介

南大沢保健福祉センター
保健師 谷梨絵 萩原真由美

1. 目的 身体に障害のある方が心身機能低下を予防し、閉じこもり等の介護予防と生活活動範囲の拡大を図る。(教室の開講 平成 20 年度より開始)
2. 対象者 18 歳以上の身体障害者手帳保持者 (介護保険認定者除く)
3. 人数 15 名
4. 実施日・時間 原則第 1・2・3 木曜日 (8 月と 3 月は 2 回) 年 34 回
10 時～11 時 30 分
5. 実施場所 八王子市南大沢保健福祉センター 機能訓練室
6. 内容
 - 1) 理学療法士 : ①スライドを使った身体の筋肉・骨格などの仕組みを説明。
②筋力運動やストレッチ。必要に応じて、個別対応あり。
 - 2) 運動療法士 : ①脳トレ (名前・朝食・夕食等を言う)。
②椅子に座ってできる運動。
③音楽に合わせての「気功体操」。
④ボールなどを使ったレクリエーション。
 - 3) 整体師 : ①センターバランスなどの身体に負担をかけない座り方や移動・立ち方の練習。
②床上で仰臥位になって、身体の余分な力みをとるリラックス運動。必要に応じて、個別対応あり。
※見学または初回参加時に問診票で病状や活動レベル等確認します。
※毎回、開始前に体調チェックと血圧測定を保健師が実施しています。
※運動中は保健師が必要に応じて介助を行い、転倒には十分注意しています。
7. 周知方法
 - 1) 広報 毎年 3 月に次年度の参加者を募集する。 ※年度途中からの参加も可。
 - 2) 八王子市ホームページ
 - 3) 福祉のしおり (障害者福祉課発行)
8. 平成 24 年度の参加状況
 - 1) 参加者
4 月 1 日時点で 11 名 (うち、前年度参加者 7 名)。年度途中からの参加者 3 名。
計 14 名 (男 7 名 女 7 名)
 - 2) 各回の参加人数 4～10 名 (平均 7 名)
自力で来所する方が多いため、天候に左右されやすい。
 - 3) 個別の参加回数 6～29 回
入院や体調不良、介護保険の導入により年度途中から参加が出来なくなる方を除くと、1 人当たり平均 20 回/31 回程度参加されている (2/14 現在)。
 - 4) 登録者の身体状況 (主となる疾患)
脳出血、パーキンソン病、脳腫瘍、大腿骨頸部骨折、脊柱管狭窄症、人工膝関節置換術後
腰椎骨折、骨髄小脳変性症
9. 過去の実施回数と参加状況

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
実施回数	40	34	34	34
参加延べ人数	533	438	416	288
10. その他
歩行困難な方は、身体障害者用リフトバスでの送迎が可能。