

# 介護あれこれ疑問 訪問リハビリとは??

自宅に理学療法士が訪問してリハビリを行います。「**身体機能の向上**」や「**状態にあった用具の活用**」、「**介助方法**」等を家族や他の専門職に提案します。また、ご本人や家族と「**したいこと**」や「**生きがい**」につながる生活の目標を一緒に考えて取り組みます。実際にサービスを利用している方の様子はこちらです!



# つながり



●発行元●

新得町地域包括  
支援センター

保健福祉課在宅支援係

TEL 64-0533

FAX 64-0534



痛みやしびれなど、ご本人が気になっている症状を伝えてもらい、体の状態を確認していきます。

生活しやすい動きができるように、はじめの確認で気になったところを中心に、30分~1時間程度、関節などに無理なく運動をしていきます。また、自分でできる運動についても指導します。

## ご利用者にお話を伺いました!!

Q: 訪問リハビリを始めて身体的・精神的な効果を感じていることは?

A: 体を思うように動かせず、落ち込んでいたが、リハビリを始めて1か月くらい経った頃、少しずつ体が動かせるようになり、頭のモヤモヤした感じがスッキリしてきました。今では、仕事にも行けるようになり社会復帰しています。訪問リハビリは、痛みが強くなったり、困ったことがあれば、すぐに相談できるので安心感があります。また、普段使っている枕や生活している場所を見てもらいながら指導してもらえることも嬉しいです。指導してもらったことを自分でも少しずつ実践できるようになってきました。

Q: リハビリの目標は?

A: 治る病気ではないので、自分で痛みや張り感をコントロールできるようになること。そして、痛みと上手に付き合いながら仕事を続けていくことが目標です!!

## なごみでも運動機能の改善ができます!

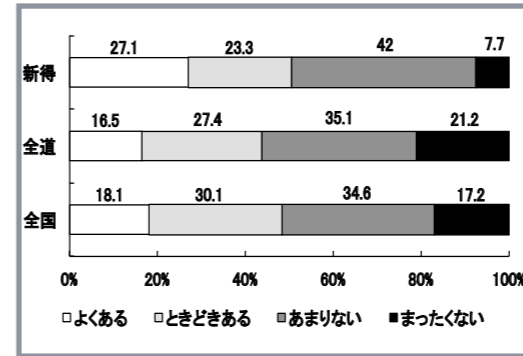
保健福祉センターなごみ 2階: リフレッシュルーム

指導員が理学療法士とも連携し、個々に合った運動をお手伝いしています!

利用料(65歳以上) 1回200円/10時~21時(日曜日休み)

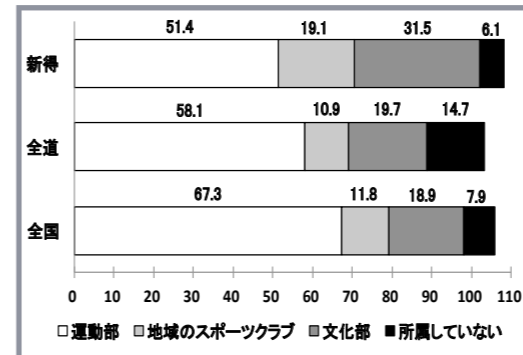


家の人からの積極的な運動のすすめはありますか?



中2男女

部活動等に参加していますか?



中2男女

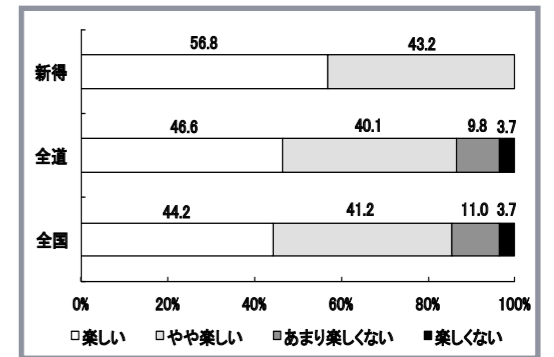
※複数回答のため、100%以上

中学校では、全国、全道平均と比べ「家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめる」と「保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒が多くなっています。

昨年度の調査で、「保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒が少なかつたことを受け、各学校では、学校教育活動外での運動実施状況について把握することや、保健体育の授業において、指導方法等の工夫・改善を行った結果、「保健体育の授業が楽しい」と回答した生徒が増えたと考えられます。(昨年の割合は73%、今年100%)

一方、学校の運動系部活及び地域のスポーツクラブの所属状況では、全道平均を若干上回っていますが、全国平均を下回る結果となりました。

保健体育の授業は楽しいですか?



中2男女

## 課題解決に向けて

町教育委員会では、独自の分析及び、道教育委員会による分析結果を踏まえ、①教師が児童・生徒と体を動かすこと、②家庭で早寝・早起き、朝ごはんをしっかりと食べること、③親子でも一緒に運動するよう心がけてもらうことの3つを取り組むことにより、学校で運動や授業の楽しさを伝え、家庭でも運動する機会を増やすことで、課題解決を図っていきます。



## 適切な運動量の確保で体力づくりを

小学生のスポーツ活動は、少年団やそれ以外の団体活動が活発に行われており、7割以上の児童が日常的にスポーツを実践しています。

中学生のスポーツ活動は、学校での保健体育の授業と部活動に委ねており、半数の生徒が体育系の部活動に所属し、約2割の生徒は団体に所属しスポーツを実践しています。

町教育委員会では、町内全ての学校で取り組んでいる授業での指導方法等の工夫・改善をさらに進めるとともに、体育事業を実施することで、家庭や地域で適切な運動量を確保し、基礎的な体力づくりを図っていきます。

各学校においては、学校ごとの分析結果をもとに、全国体力・運動能力等調査の結果を踏まえ、課題の解決に取り組んでいきます。

また、町民の皆さまと成果と課題を共有し、学校・家庭・地域が一体となって、子どもたちの体力の向上のために取り組んでいくことが必要と考えていますので、町民の、皆さまのご協力をお願いいたします。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関する問い合わせは、学校教育課(64-0531)まで