

## 地域連携による介護予防教室

昭愛会水野記念病院と地域包括支援センター西新井は、昨年から地域連携について協議を重ねてきました。今年6月には院内で包括出張相談会を開催、そして8月に介護予防教室を開催しました。

理学療法士が、膝と腰の痛み予防の話と体操をしました。講座では、映像を見ながら初期症状や治療についてわかりやすく説明があり、体操は一つひとつの動きを参加者の皆さんと共に、会話を交えながら楽しく体を動かします。

地域連携として新しく始まった繋がりに、今後の取り組みも期待されます。



講座の様子。プロジェクターに映像を映し、痛みのセルフチェックの仕方や治療方法の種類、日常生活での注意点を学んでいます。



上半身の左右に体重をかけていく腰痛体操の様子。少し難しい動きですが、理学療法士の先生が動きのポイントを丁寧に教えています。



参加者は、真剣な様子で膝の体操をしています。簡単な動きなので、毎日続けやすいところもポイントです。

取材日 : 令和5年8月29日(火) 参加者数 : 26名

取材メモ : 介護予防と地域との繋がりが感じられる良い機会となりました。

(足立社協 飯村真稀)

問合せ先 : 地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374