

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもと
づく医療・介護の実践

くらしと健康

発行 医療法人財団 東京勤労者医療会 1部60円
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
E-mail address yo_sosiki@tokyo-kinikai.com
友の会会員は会費に購読料がふくまれています。

転倒による骨折予防 ころぼん体操



真剣に楽しく取り組んでいます

地域が元気になるように

地域まるごと健康づくり

地域の方たちに、いつまでも元気で楽しくすごしていただきたいとの願いから、代々木病院と代々木健康友の会は「地域まるごと健康づくり」の取り組みを進めており、毎週金曜日の「ころぼん体操」は大変好評となっています。

代々木病院と代々木健康友の会は「地域まるごと健康づくり」として代々木病院前で行っている「青空健康チェック」(血管年齢・血圧・体脂肪の各測定)を拡大し、鳩森八幡神社の鳥居前、代々木診療所入口付近、外苑診療所前で実施しています。地域の町会や商

店会の方たちの協力も得て、ますますつながりが深まっています。

「寝たきりの原因」に関する統計の多くの中で「転倒」が2位〜5位に位置しており(1位は「脳血管疾患」、高齢化が進む現代においてはその予防がさらに重要となってきています。

一方で首都大学東京の山田拓実教授が考案した「ころぼん体操」が10年間実施されている荒川区では、効果があらわれ、他の自治体や医療生協でも取り組まれています。

そこで昨年11月より「ころぼん体操」を開始し、今年の1月からは定例化して「毎週金曜日の午前10時30分からお昼ごろまで」たくみ外苑薬局隣の「日本パーティビル」階で行っています。

参加者はスタッフを除いておよそ15〜20人で、ご夫婦だったり、初めての方もいます。指導は健診センターの黒沢文彦トレーナーを中心に、居宅介護支援事業所の羽鳥好ケアマネ

ジャーが、認知症のために楽しくできる体操を教えてください。また、健診センターの小倉由佳保健師が参加者のサポートなどをしています。そして友の会の布施仁会長をはじめ幹事さんたちも一緒に参加しています。

「こういう取り組みはもっと早く知りたかった」「脳梗塞の後遺症があるけれど、ころぼん体操をやった日は調子がいいから欠かせない」と参加者も満足しています。

そして体操の後には、一つのテーブルを囲んでお茶を飲み、お菓子を頬張りながら自己紹介などをしながら自己紹介などをしている様子もみられます。

先日、代々木診療所や代々木1・2丁目の班会で行われました。(4面)今後は指導者も増やして、渋谷区全域を対象に、より多くの人が参加できるように取り組んでいきたいと思っています。

友の会では代々木病院と一緒に、昨年11月からころぼん体操に取り組んでいます。地域の方々と仲良しになり、高齢者の居場所作りになればと思っています。共同組織だからできる活動だと思っています。

代々木健康友の会会長

布施 仁



健診センタートレーナー

黒沢文彦



ころぼん体操を始めて3カ月が経ちました。DVDに合わせて身体を動かしていくのですが、動作の展開も早いので当初はなかなか合わせて体操

する事が出来ず、参加者の方々は悪戦苦闘していました。僕自身もこの様に指導していけば良いか手探り状態からのスタートでしたが、今ではしっかり出て来ています。「継続は力なり」を実感させられています。4

代々木病院と友の会スタッフからのひとこと

たのしく元気に体操しましょう♪

原因の第2位は転倒です。ころぼん体操は、まさに転倒予防、寝たきり防止の体操であります。定期的に身体を動かしていたためにころぼん体操に加え、曲や歌に合わせた体操や認知症予防も行っていきます。ころぼん体操を通して地域全体が元気になるように、今後も実施していきます。

健診センター 保健師

小倉由佳



「ころぼん体操」はご参加の方々から大変好評を頂いています。口コミで利用者様がだんだん増えており、私自身も楽しみながら取り組んでおります。体操以外にも交流の時間をもうけ、今後も様々な運動や楽しく健康づくりにできるように、内容を充実させていきたいと考えています。興味のある方は奮ってご参加下さい！

月からは、新たにセラバンドを使ったセラバンド体操にチャレンジしようと考えています。居宅介護支援事業所ケアマネジャー 羽鳥 好 高齢者の寝たきりにならない

千駄の萱

「3・11」ニデーの分科会(2月28日、東静岡にて開催)で、神奈川県

の女性が、入試日に受験生へ行ったアンケートで国防軍への関心が高かったと話していた。しかし「日本の武力を強くしたい」と話した男性に、「国防軍に君も徴兵されるかもね」と問いかけると「戦争は嫌だ」とのこと。「自分の国を守りたい」でも「戦争もやりたくない」という矛盾に気がついた瞬間だ。子供のころは、友人たちと関わることで「相手の身になって考える」ことを経験から学ぶことがよくあった。一方で大人数では、様々な理屈をつけられて、それがなかなか難しい。現在約2万発の核兵器が、「核抑止力論」という大義名分をかざして、存在する。コンピュータの誤作動なので核ミサイルが発射されれば、報復の連鎖を呼び人類は明日にでも滅亡してしまう。核兵器が使用されない保障など、どこにも存在しないのだ。我々はそんな危うい世界で生きている。広島・長崎の原爆やビキニ環礁事件、原発事故などの被害者たちを思い出して欲しい。彼等がどんなめにあったのか。(た)