

平成 24 年 【美濃加茂市健康福祉すこやかフェスティバル】に参加して

10月27日(土)に美濃加茂市総合福祉会館で開催された【美濃加茂市健康福祉すこやかフェスティバル】に、転倒予防教室をテーマに掲げ、参加してきました。

今年のすこやかフェスティバルは、「みんなにやさしいまち みんながやさしいまち」というテーマで開催されました。天候にも恵まれ、屋外では各団体のバザーが出展、ホールではミニコンサートや落語家、三遊亭らん丈氏による公演が開催されるなど、たくさんの人でにぎわいました。



私たち理学療法士は、転倒予防教室～何でも相談うけます～と看板を掲げ、会場の一角にブースを構えました。健康コーナーで、骨格筋量が少ない、骨密度が低いなどの結果が出た高齢者を中心に、続々と理学療法士のブースに来てくださいました。皆さん、「具体的にはどんなことに気を付ければいいんですか?」「どんな運動がありますか?ぜひ教えてください!」など、積極的に質問をしてくださり、スタッフ2名で30余人を個別対応することに。

「だから痛いよね。」「これなら続けられそうだね。」など、自分の身体状態について把握するとともに、どんなことをすべきなのか分かったことで、安心された表情がみられました。今回の転倒予防教室には、60歳から90歳まで、幅広い年齢の方にご参加いただきました。健康増進と予防医学の観点から、理学療法士が地域で活動していく意義を再認識し、今後理学療法士が地域で活動していく上でのヒントになったと感じています。



今回、参加して下さった皆様、このような機会を与えてくださった関係者の皆様、ありがとうございました。来年度も参加させていただき、地域の皆様の健康増進のきっかけになれるよう、活動させていただきたいと思っております。

小栗 千穂