

# 待合室を活用した 介護予防の取組

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や人と会うことを控える状況が続くことによって、心身の活動が減り、フレイル（筋力や心身の活力が低下した状態）が進行することが危惧されています。

そのような状況を踏まえて、桜井地区では、地域リハビリテーション活動支援事業を通して、リハビリ専門職に介護予防のための DVD を作成してもらいました。

令和3年11月に開催した生活支援ネットワーク会議への出席をきっかけに、桜井町にある「横山医院」に介護予防に向けた取組（DVD）をご案内し、現在、その DVD を待合室で流していただいています。

一人でも多くの方に、無理なくできる、そして介護予防につながる体操を知ってもらえるよう、高齢者の多い時間帯に流すなど工夫されています。

受診時、DVD をご覧になった方の「今、体操したよ」などの声に対して、平野院長は、「腰痛などによって長く歩くことができず、運動がしづらい方でも、DVD のような体操は効果がありますよ」と伝えてくれています。

現在、福祉委員会が開催するサロン会場においても、この DVD を流し、介護予防の視点を取り入れるなど、町全体での介護予防が広がっています。



▲横山医院(安城市桜井町)



▲転倒予防体操の DVD をご覧になっている様子