

地域福祉活動の紹介

福祉事業所の集まりから生まれた

「のんびりウォーキング」

6月2日（木）に三河安城駅周辺で「のんびりウォーキング」を開催しました。この企画は、西部地区の福祉事業所が地域のためにできることを話し合う中で「コロナ禍で高齢者の外出や運動の機会が減っている」という課題に着目して、外出や運動のきっかけづくりを目的にはじめたものです。

運動に適したコース設定や当日の準備体操、歩き方の指導、体と頭を同時に使うコグニサイズの指導をリハビリ専門職が、体調確認や救護を看護師や保健師が担当するなど、企画内容の検討から当日の運営までのすべてを専門性を活かし福祉事業所の職員が協力して行いました。

また、福祉用具レンタル・販売会社のヤマシタ様には、歩く姿を撮影して転倒リスクを測定する「歩行解析」をしていただきました。

さらに、葬儀社の愛昇殿レクストの杜安城様には準備体操とウォーキングの発着の場として会場を提供していただき、雨天時にはウォーキング講習ができるように準備をしました。

今回初めての開催でしたが、それぞれの専門性を活かし、協力して行うことができ、参加者にも大変好評でした。



スマホで歩く姿を撮影し、専用アプリで解析



ウォーキングの様子