

つるみ在宅ケアネットワーク 第20回公開勉強会 報告書

日時 令和6年11月16日(土) 14:00~16:05

場所 鶴見公会堂

14:00 開会の挨拶

司会 在宅医療連携拠点担当医

佐藤 忠昭 さん



鶴見区医師会 理事長

宮下 裕子 さん



鶴見区役所 福祉保健センター長

市川 裕章 さん



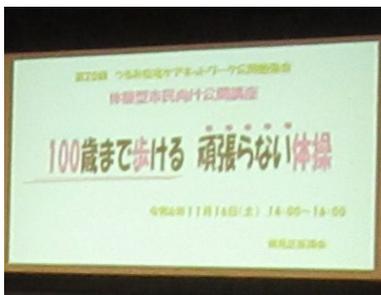
【体験型市民向け公開講座】

14:08~15:39

テーマ：100歳まで歩ける 頑張らない体操

講師：心と体を緩める頑張らない筋トレ体芯力®創始者 認知動作型トレーニング指導者

鈴木 亮司 さん



講演の内容

- ・ 頑張らない筋トレ＝体芯力®
 身体の負担が少なく、誰にでもできる
 身体の使い方が脳の動きと関連している
- ・ 講師紹介
- ・ 加齢によって衰えていく能力は
 バランス／柔軟性／持久力／筋力のうちどれ？
- ・ バランスの秘密は心柱
 バランスを保つには、「背骨」「大腰筋」が重要
 大腰筋の太さと走る速度は比例関係
- ・ 体芯力＝大腰筋の活性化が重要
- ・ 体芯力の運動
 - スワイショウ
 - 背骨の体操
 - 膝腰挙げ
 - 肩甲骨体操 + 呼吸法の体験



《会場の様子 参加者と一緒に体操を行いました》



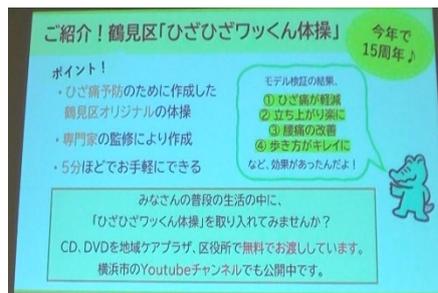
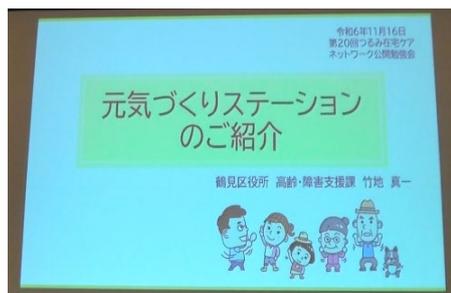
鶴見区医師会理事長 宮下さんにご友人もお手伝

【元気づくりステーションの紹介】

15：40～15：44

鶴見区役所 高齢・障害支援課 竹地 真一 さん

- ・フレイルって知っていますか？
- ・元気づくりステーションの紹介
- ・鶴見区「ひざひざワックン体操」の紹介



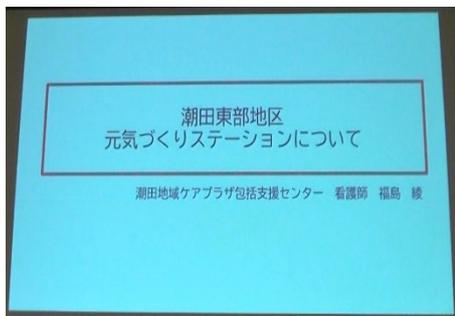
15：45～15：54

潮田地域ケアプラザ包括支援センター 看護師 福島 綾 さん

スライド操作

所長 天井 雄介 さん

- ・潮田東部地区の「元気づくりステーション」について
- ・活動場所と活動内容
- ・参加者の感想



内容

- ・ラジオ体操や音楽に合わせた体操
- ・ループ体操
- ・ラダー運動
- ・体力測定

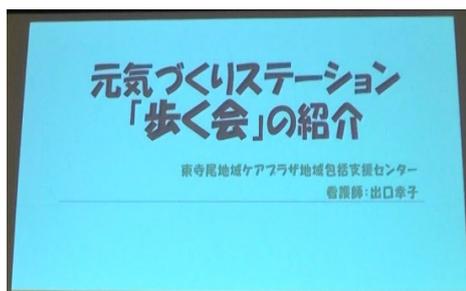
感想

- ・新鮮さがあって1時間あっという間

15:55~16:04

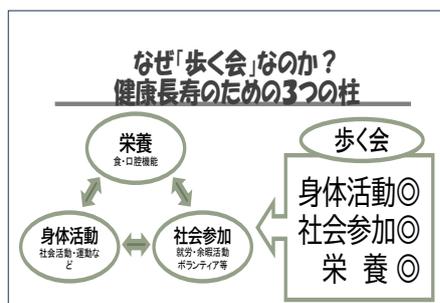
東寺尾地域ケアプラザ地域包括支援センター 看護師 出口 幸子 さん
スライド操作 所長 井澤 一成 さん

- ・東寺尾地区の元気づくりステーション「歩く会」について
- ・活動内容と目的
- ・暑い夏でも工夫して健康な足腰をつくる
- ・楽しく歩いて心豊かな人生を送りましょう



「歩く会」はどんな活動をしているの？

- *活動日：毎月第1, 第3木曜日
- *活動時間：9時~お昼頃まで
- *活動範囲：鶴見区~近隣の区や市街地
- *対象：おおむね65歳~
- *参加人数：6~8人 (R6年現在)
(参加者 大募集中 です!!)
- *会費：年間2000円 (保険料など)



16:05

閉会の挨拶

在宅医療連携拠点担当医 佐藤 忠昭 さん



参加者総数 257名

講師&スタッフ：5名

一般：196名 医師：4名 薬剤師：3名 看護師：23名

ケアマネジャー：10名 行政：4名

地域包括支援センター：6名 セラピスト：2名 事務：4名

つるみ在宅ケアネットワークでは呼称を「さん」で統一しています