

全国統一介護予防推進キャンペーン報告

平成 27 年 7 月 12 日（日）に静岡市葵区の葵スクエアにて、全国統一介護予防推進キャンペーンを実施しました。

介護される状態にならないよう予防することの大切さを、一般の皆様にご覧いただくために、転倒予防としてロコモ度テスト、認知症予防としてコグニラダー、さらに肩こり腰痛体操の紹介を行いました。



ロコモ度テストは、40cm～10cmの高さの台から立ち上がり、2歩幅を計測し、結果をフィードバックしました。

意外と片足で立ち上がることが出来なかったり、年代別の平均値に達していなかったりと落胆する人がいれば、年代別平均値を大きく上回り、「毎日散歩をしていますから」と胸を張って帰っていく人もいました。参加された方々それぞれが、自分の身体の状態を把握し、今後どうすれば良いのか理学療法士の説明に耳を傾けていました。



コグニラダーでは、頭を使って考えながらのステップ運動に参加者は大苦戦。慣れてきたかと思えば新たな課題を追加されまた頭は混乱。何度も挑戦する姿が見られました。肩こり腰痛体操の紹介も、マンツーマンでの丁寧な指導に真剣な眼差しで聞き入る姿が多く見られました。



そして今回は、静岡だいいちテレビが取材に来てくれました。ロコモ度テスト、コグニラダー、肩こり腰痛体操、それぞれについて詳しく説明を行い、実際に体験もしていただきました。和泉県士会長もインタビューを受けました。翌日にテレビ放映され、残念ながら和泉県士会長のインタビューは放映されませんでした。イベントの様子は放映され、県民の皆様の目に多く留まったことと思われまます。



屋外での開催で、当日は強い日差しが照りつけ本当に暑い一日となりました。そんななか、運営スタッフが暑さをものともしない頑張りを見せつけ、チラシやうちわ、風船の配布も行ってくれました。おかげで高齢者から中高年、若いカップル、家族連れなど様々な世代に介護予防だけでなく、「理学療法」「理学療法士」の名もアピール出来たと思います。

課題も多く見つかりましたが、それを今後活かしていくことで更に我々が一般の皆様の健康増進に関わることができ、同時に「理学療法」「理学療法士」の名も知っていただけたと思います。ご協力いただいた中部地区会員の皆様、会場まで足を運んでくださった会員の皆様、本当にありがとうございました。今後ご協力の程よろしくお願ひします。

(文責：広報 PT 週間部長 町田雄介)