

(一社)和歌山県言語聴覚士会

WAKAYAMAつれもて健康体操

(一社)和歌山県言語聴覚士会 理事 水田 達也

大学時代「和歌山があるのは四国？」と言われたくらい地味な県です。でも、ミカンや梅の生産量が全国1位、パンダの飼育数が日本一など和歌山はメジャーなものが多い県です。一方で、喜ばしくない日本一もあります。それはこの2年、要介護認定率が全国最高を記録していることです。

そうした中、県庁所在地である和歌山市では昨年度から住民主体の通いの場づくりが進められ、その立ち上げ支援にリハビリテーション専門職が関わる事業が始まりました。「WAKAYAMAつれもて健康体操」と言い、和歌山県理学療法士協会が和歌山市から委託を受けた地域リハビリテーション活動支援事業で、和歌山県作業療法士会、和歌山県言語聴覚士会も協働して行っています。

WAKAYAMAつれもて健康体操

5名以上、週1回毎週集まれるグループに対して、設立一月目を支援期間として関わっています。第1週目が理学療法士の「介護予防と健康」講座、第2週目が作業療法士の「認知機能と健康」講座、第3週目が言語聴覚士の「口腔・嚥下機能と健康」講座、第4週目に理学療法士による体力測定を行っています。各講座後には健康体操のDVDを流しながら、みんなで体操を行います。5週目以降は自主活動となり、フォローとして3カ月後に体力測定にて再評価をしています。

1グループ5~25名おり、健康な方から少し足腰が弱っている方まで幅広い方が参加しています。平成29年7月現在40グループが立ち上がって継続しており、約760の方が今も毎週どこかで体操を行っています。



体力測定の結果はどうやる



健康体操をDVDを見ながら全員で行っています

言語聴覚士の講座

老人性難聴と老嚥について、「あがごと(我が事)」の話であること、「そのまま放ついたらアカン」ということを伝えていきます。また、それぞれの症状のチェックポイントや対応方法についても話をしています。これは早期発見・早期対応が地域住民でもできる地域づくりに一役買えたらと思い、この構成にしています。

対応のところで嚥下体操の話もしますが、従来の口腔だけの体操ではなく、「足」「脳」も使いながら行えるよう考えた嚥下体操を紹介しています。参加者から「パタカラしか知らなかったけど、こんなあんねんな」「家でもしたいから資料欲しわ」と好評です。そこで介護予防の実務者研修で行ったグループワークの内容を参考にして、今年度からは自宅でもちょっとした合間にできる嚥下体操をA4用紙1枚にして渡しています。



言語聴覚士講座の様子です

この事業に参加してみよう

いつも講座の初めに言語聴覚士のことを知っているか尋ねますが、ほとんどの方が知らないと答えます。ですが、講座が終わると「話、面白かったわ!ええ仕事やのに、もっと(言語聴覚士の)数増えるよう頑張るよ!」と励ましの言葉をいただくことがあります。普段の臨床とは異なり、元気な方へ話をするため事業開始当初は緊張もしましたが、参加者とのやり取りで逆に元気をいただくことが多く、続けて参加したいと思えます。

事業についても「一人やったら体操続けていくん難しいけど、こうやってみんなと集まったらできそうやよ」や「これまで地域での交流が薄かったから、これを機会に交流持てるようにしていかなきゃ(いくよ)」などの感想が聞かれ、地域へ貢献できているという実感も持てます。

「つれもて」とは「連れ立って」の和歌山弁ですが、この事業のように言語聴覚士も地域住民に寄り添い、一緒になって歩いていけたらと考えています。もし和歌山へ来る機会があれば、この記事のことを思い出していただけると幸いです。