



パワーリハを実施。卒業生、ボランティアのAさん、Cさんなどがマシンの設定を行ったり、掛け声をかけたりしている。

三つのグループに分かれて、マシンを使ったパワーリハビリテーションと、椅子を用いた身体のバランスを図り持久力を鍛える訓練を実施。ボランティアも分散して協力した。

対象者に合わせてマシンを設定。運動が始まると、「イチ！ ニツ！ サン！

シ！……。」と大きな声で号令をかけ、対象者を励ます。終了したら記録も付ける。

参加者は皆、高齢者などで水分補給も重要だ。ボランティアが積極的にお茶を勧める。

別室では、認知症の人が「脳のトレーニング」に取り組んでいた。自宅では水分を取りたがらないとのことと、ボランティアから水分補給も促されていた。

近くで号令をかけていた、眼鏡の大柄な男性と小柄な男性に話を伺った。眼鏡の男性は13ページの表で紹介したAさんだ。



生駒市社協デイサービスセンターの北原理宣さん

作業療法士の林岳志さん



にも参加。またAさん達と「カラオケに行ったりします」と笑顔で話す。

ボランティアのモチベーションを下げないように

支援する側はどのような点に留意しているのか。

「歩くのもしんどかったが、(昨年)10月から12月の3カ月間、ここに通って歩けるようになった。(教室が)終わってからは週1回ですが1月からずっとサポーターをやらしてもらっています。皆さん、同じ様な状態ですし、私も助けてもらったので。機械を設定し、運動の際には号令をかけます。皆さんに『私も健康になったんですよ』と言っています。号令をかけるのは自分にとってもいいです。元気になります」

Aさんとチームを組んでいるのは同じく、卒業したCさん。ボランティア以外に今は「ひまわりの集い」

「歩くのもしんどかったが、(昨年)10月から12月の3カ月間、ここに通って歩けるようになった。(教室が)終わってからは週1回ですが1月からずっとサポーターをやらしてもらっています。皆さん、同じ様な状態ですし、私も助けてもらったので。機械を設定し、運動の際には号令をかけます。皆さんに『私も健康になったんですよ』と言っています。号令をかけるのは自分にとってもいいです。元気になります」

Aさんとチームを組んでいるのは同じく、卒業したCさん。ボランティア以外に今は「ひまわりの集い」

リハ専門職が、対象者の状態に合わせて個別に階段や外を一緒に歩行し、状態を確認



作業療法士の林岳志さんは、女性の参加者とともに建物の階段から外の坂道を歩き、状態を確認。「運動の機会も少ないので、坂道を歩いてもらい持久力をアップすることも目的です。あとはバランスをみます。バランス能力をアップさせることで相対的に筋力も上げます」と話す。

撮影/國森康弘