



浜 川 へ 通 信

29年6月1日
44号発行

浜通り訪問リハビリステーション

～障がい者スポーツをご存知ですか～

日本では障がい者向けのエレベーターやトイレ、段差を解消した住宅といった物理的な整備がされ、生活するうえで自立しやすい環境が整いつつあります。最近では、さらに住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、障がい者雇用の促進など健常者と共に生活できるような仕組みが充実されるようになってきました。障がい者スポーツもその一つであり、南相馬でも震災前まで活動が行われていました。

全国的には障がい者スポーツを親しんでいる人口は少ないものの、スポーツを始めたほとんどの人が「**体力が向上した**」「**車椅子の駆動能力が向上した**」「**体調を崩さなくなった**」「**不随意運動が少なくなった**」といった変化を感じているという報告があります。右の表はスポーツを始めた動機となっており、健康の維持増進やリハビリテーションを動機に始めた方が多く見受けられます。また、障がい者スポーツの中には**高齢者が楽しめる**ものも多くあり、前号で紹介しました**地域のサロン活動**に取り入れることもできます。

	スポーツを始めた動機
健康の維持増進	36.3%
リハビリテーション	27.8%
遊び	16.6%
競技力向上	8.7%
交流	4.1%

※ 2003年 障害者スポーツ協会の調査より引用

～Team ひこばえ始動～

南相馬では太田大甕スポーツクラブというチームが**フライングディスク**というスポーツを中心に活動を行っていましたが、震災をきっかけに活動を中止してしまいました。そこで、訪問リハビリの利用者のSさんが今年の4月から、**Team ひこばえ**(ひこばえ：樹木の切り株や根本から生えてくる若芽のこと)を結成し練習会を始めました。



直径約90cmのゴールを狙います

日時：毎週金曜日 17:00～19:00 活動場所：小川町体育館

練習会では**アキュラシー**という5m先の円形の輪を通すという競技を行っており、車椅子の方、バランスが悪く立位を保てない方でも楽しめるようになっております。まずは体験してみて「**健康の維持増進**」「**生活の充実感向上**」「**ストレス解消**」「**仲間作りの場**」として活動してみたいかでしょうか。何かわからないことがあれば担当セラピストにお尋ねください。



浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806