

参加者能動型サロンへの試み

整秀会 田辺整形外科医院・さくら整形外科医院

理学療法士

ロコモコーディネーター

井上 祐次郎

整秀会 田辺整形医院

整秀会 さくら整形医院

開院30周年



整秀会 田辺整形医院
整秀会 さくら整形医院

東京都板橋区

高齢化率 26.3%

後期高齢化率 14%



区民公開セミナー 「健康に関わる知識」

地域貢献 ロコモ予防 介護予防 啓発活動

2013年～開始

開催回数:40回(年6回)

テーマ:「健康に関わる知識」

参加人数:20～40名

場所:当院、区民ホール

方法:参加者受動型

内容:講義

合間に体操・ロコモ度テスト



講義で座位時間延長



ロコモサロン 「人との繋がり」

地域貢献

ロコモ予防

介護予防

啓発活動

2017年～開始

開催回数:3回(不定期)

テーマ:「人との繋がり」

参加人数:数名～

場所:当院、区民ホール

方法:参加者**能動型**

内容:**実技+講義**

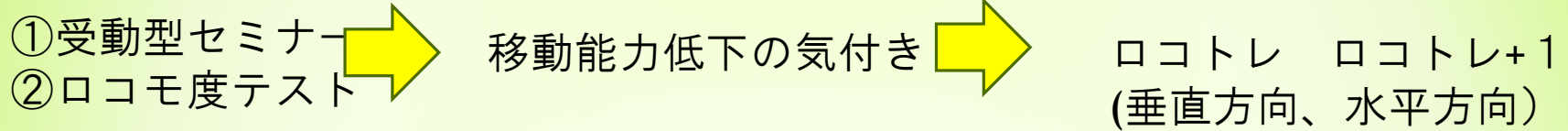
実技+説明



参加者意識が1番の違い!



今までの取り組み



これからの取り組み



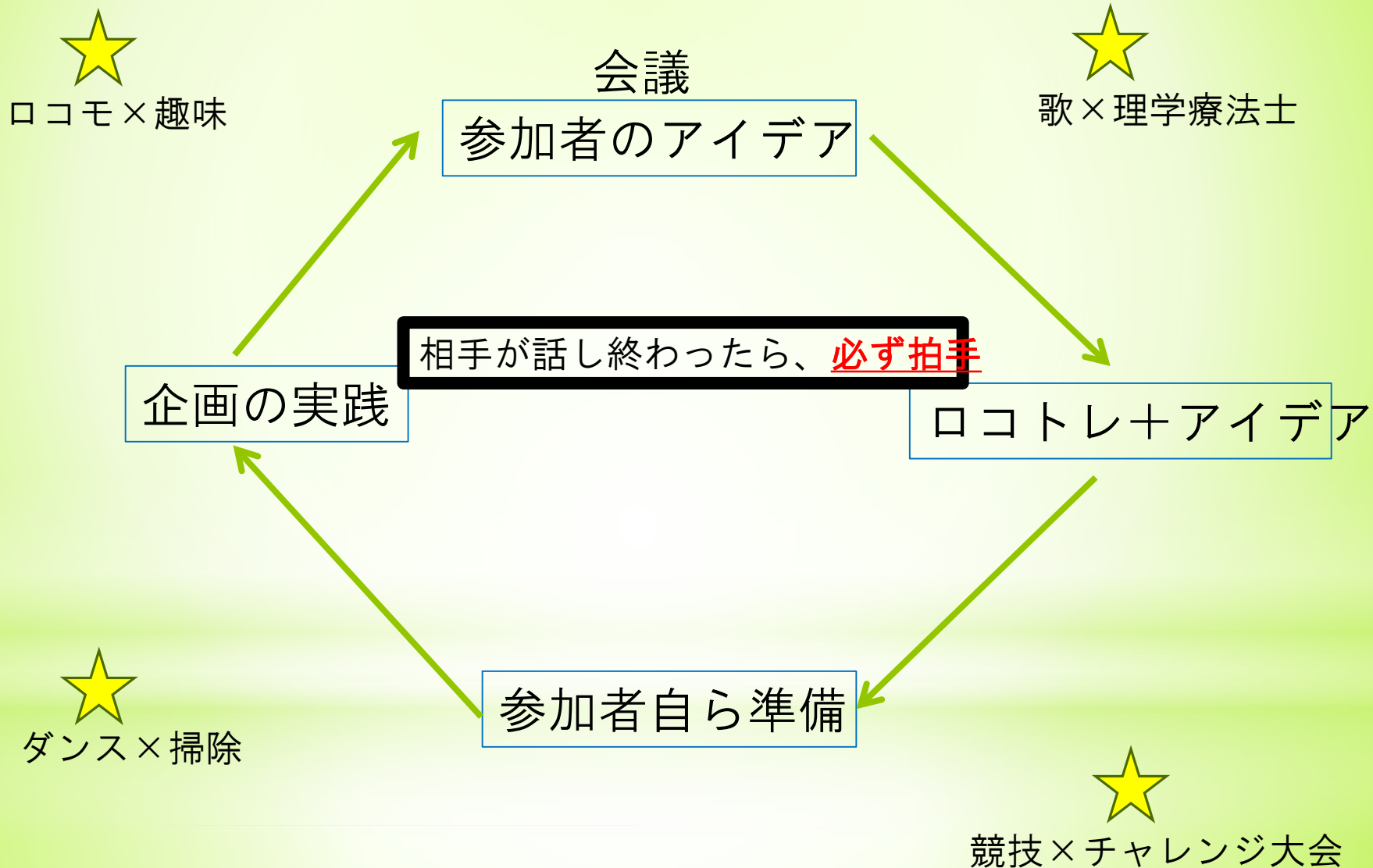
当院の2020年度からの展望

参加者能動型

の活動を増加させていく。



参加者能動型(自らの発案から始まる)



高齢者が多く集まると意見の相違が出てくると考えられる。

そこで、

ロコモコーディネーターが
作成したカリキュラムを
終了した者が会議に参加することとする。

カリキュラム上のルール

常に

- ① 考え
- ② 明るく
- ③ 前向き
- ④ 笑顔
- ⑤ 肯定的

そして ⑥ 自主的に

相手が話し終わったら、**必ず拍手**

ロコモ普及員(リーダーの養成)

リーダー養成の条件

自己効力感が高い
リーダーシップ行動が取れる



1. ロコモの基本知識の習得
2. リスク管理(体調・健康チェック)
3. ロコトレの習得・応用(社会参加)

自己効力感を構成する要素

①達成経験

自分自身が何かを達成した、何かを成功させたという経験

②代理経験

自分以外の人が達成した、成功したのを観察した経験

③言語的説得

自身に遂行する能力があることを言語で説明されること

④生理的情緒的高揚

ドキドキやワクワクといった高揚感のこと

⑤想像的体験

自身や他者の成功を想像すること

リーダーシップの定義

- ①リーダーシップは集団内(組織内)で発揮されるもの。
- ②共通の目標を設定することが重要。
- ③リーダーとフォロワーが相互に影響を与え合う過程である。

経験学習型のリーダーシップ行動に対するアプローチ

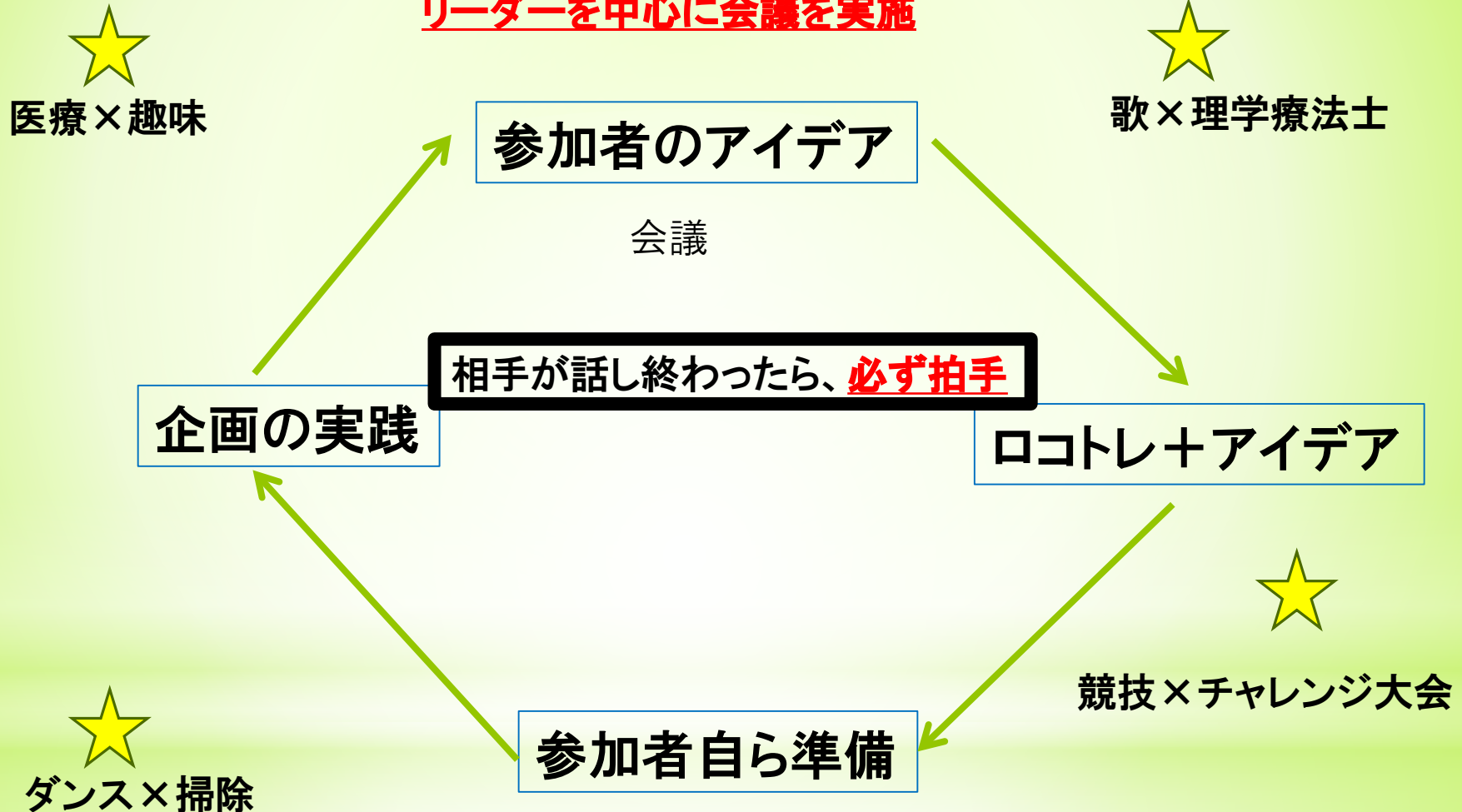
集団行動を通して実際に行い、その行動を省察する。

- 特徴：
- 1) 経験を行う前に具体的なリーダーシップの目標設定を行う。
 - 2) リーダーシップの発揮が必要になる挑戦的な経験をする。
 - 3) リーダーシップ行動について相互フィードバックの機会がある。
 - 4) 個人で省察を行う機会がある。

このプロセスをカリキュラムに組み込む。

参加者能動型(地域活性化のアイデア)

リーダーを中心に会議を実施

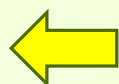


社会参加での活動量増加がそもそもロコトレに繋がるはずである。

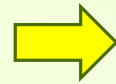


まずは地域の

普及員の養成へ



ロコモリーダーを養成



普及員の養成へ

会議・交流

普及員

普及員

コーディネーター
ロコモリーダー

普及員

普及員

創作したアイデア(企画)の準備



創作したアイデア(企画)の実践

参加者能動型の流れで前向きに参加・運動を行う機会の創出。



おわり

