

05.9.3(日)

第3回越谷ごちやませの会

# Community Based Rehabilitation in Koshigaya Road to 2025

越谷市リハビリテーション連絡協議会 副会長 早乙女和幸

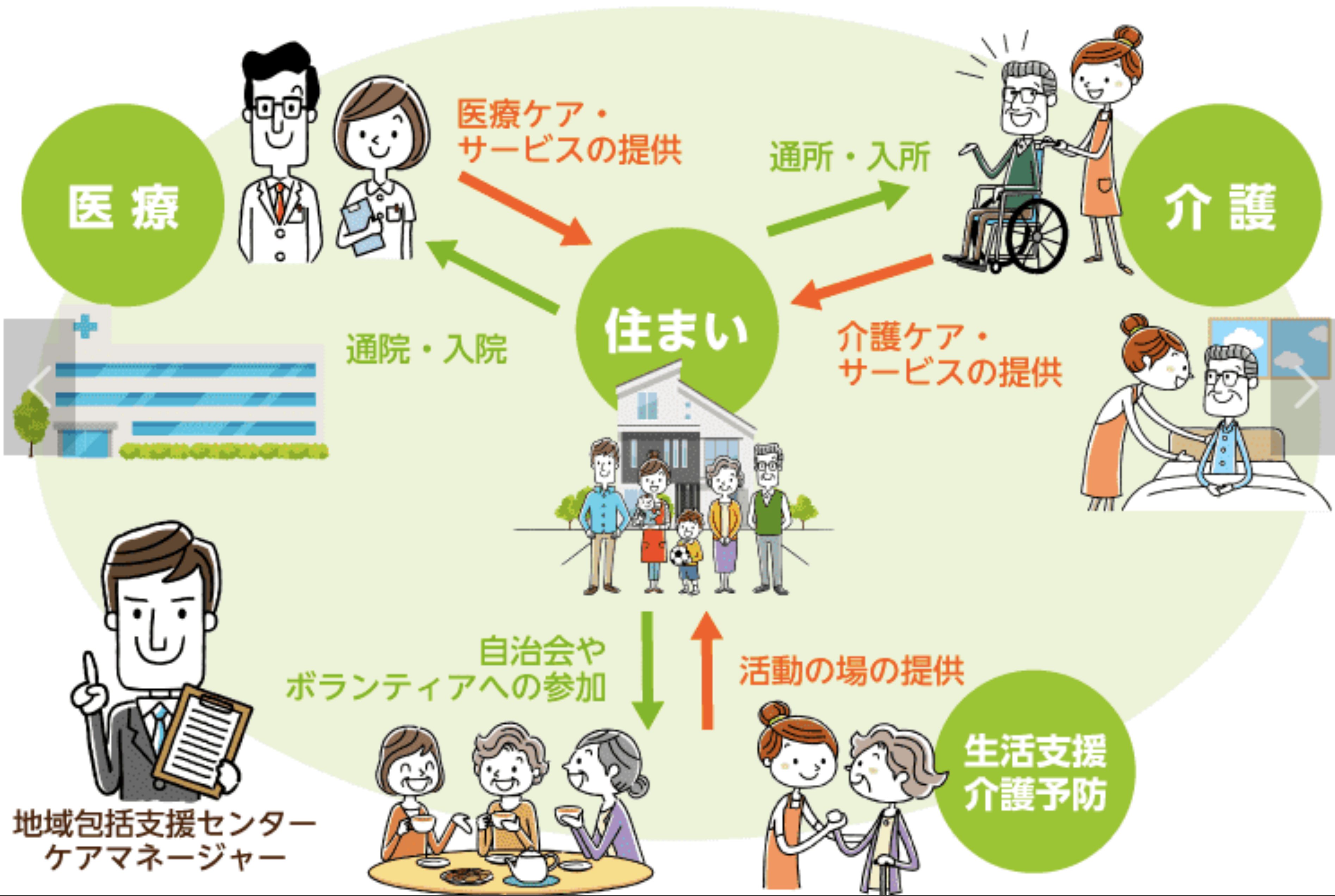
# 越谷市リハビリテーション連絡協議会 (通称 リハ協)

※ 市内で活動する理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の民間団体

# 沿革

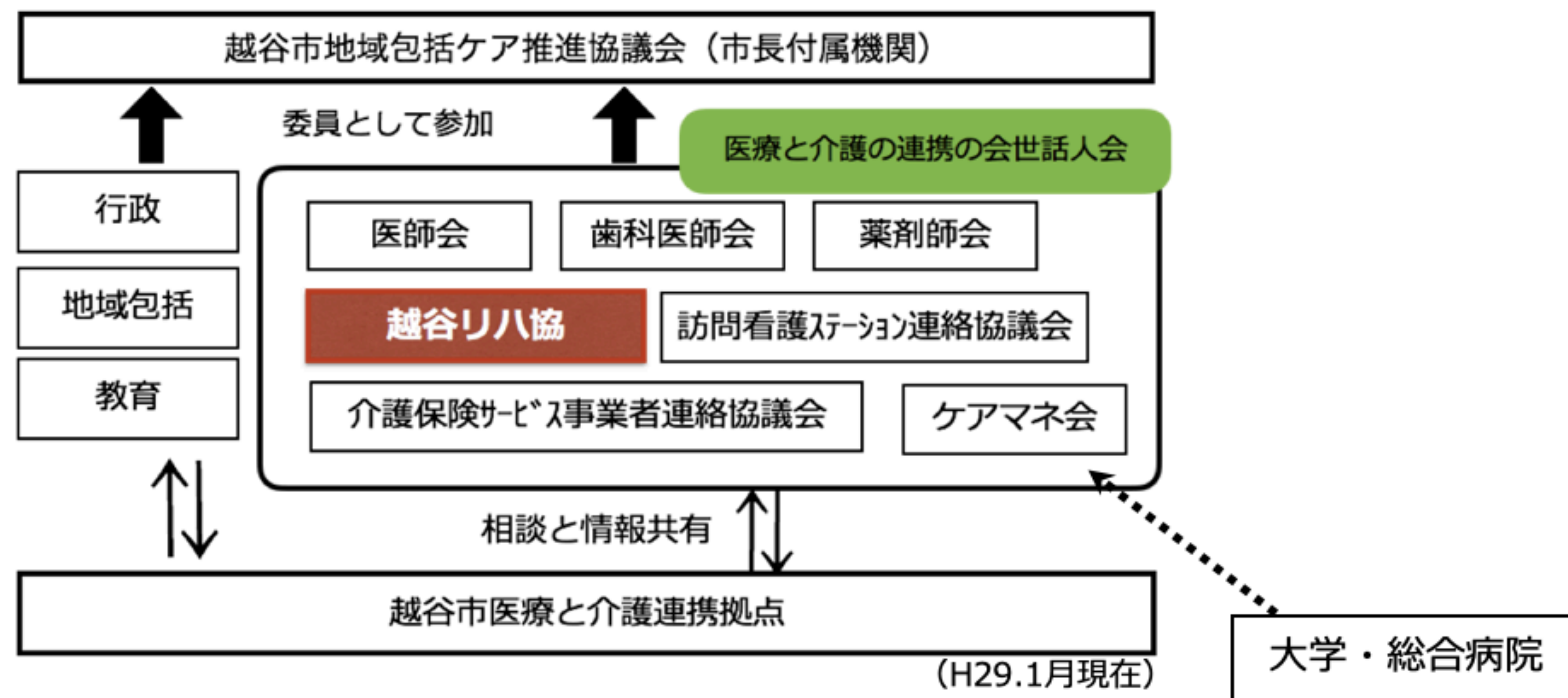
- 2011年 越谷地域リハビリ連携 として発足（現在の前身）
- 2012年 地域包括ケアシステム 元年
- 2015年 越谷市リハビリテーション連絡協議会 として発進
- 2016年 越谷市介護予防リーダー養成講座 開始（現在8期目）
- 2020年 地域包括ケア課との共作 越谷市のオリジナル体操の開発
- 2022年 介護予防事業のエビデンス構築のため県立大学と共同研究開始
- 2025年 協議会結成10年目、どんな未来が待っているか！

# 地域包括ケアシステムのイメージ



# 越谷市の医療介護連携のネットワーク

行政—医療介護関連職種がつながり、市全体のネットワークが成立



※ 越谷市地域包括ケア推進協議会  
地域包括ケアに関する施策の推進を図るため、H27に設置された市長の付属機関

# 事業紹介

## 通いの場の立ち上げと継続支援

- ・主催リーダーが集めた方々が参加
- ・開催場所は自治会館や集会場など
- ・介護予防リーダー養成講座で指導した体操を実施
- ・開催頻度は週1回を原則とする

## 評価事業

- ・通いの場の効果判定の見直し
- ・効果判定の分析・予測モデルの開発
- ・各種介護予防事業の適切な利用者選定

## 通所型サービスC

- ・地域包括支援センター職員が参加奨励した方が参加
- ・3ヶ月間、週1回実施（無料送迎あり）
- ・天草病院、老健とまりやのみが会場。
- ・総合事業の通所型サービスで運動機能向上を目指す

## 介護予防出張講座

- ・サロンや自治会など、団体であれば申し込み可能
- ・単発であるが、運動を教えて欲しいなど自由な要望にお答えするリハ協会員派遣型の講座
- ・市内の他団体では口腔、栄養、薬についても実施

# 通いの場

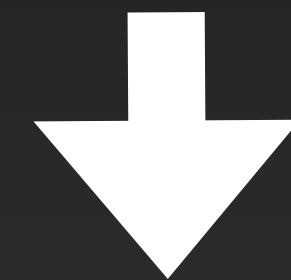
- ・平成28年から開始
- ・現在、第8期目に入り市内で44グループが活動中
- ・越谷市介護保険事業計画の重点項目



# コロナ禍を経て

- ・人と会えなくなってしまった
  - ・対面以外のツールがない

どうしよう????



地域包括ケア課の皆様が考えてくださいました  
デジタルコンテンツを作るう



# オリジナル体操の作成

越谷市 / 越谷市リハビリテーション連絡協議会 考案の筋力トレーニング

## 越谷マッスルセブン

こんな方におすすめです！

- 階段昇降がしにくくなった…
- 歩く速度が遅くなった…
- 重たいものを持てなくなった…
- 年齢的に筋力が見つからないだろう
- 筋トレなんて私には無理…

7種類の筋トレの全てを4段階のレベルに分類しています。不慣れな方でもご自分に合ったレベルを選ぶことができ、レベルアップに伴い筋力の向上を実感することができます。

初めの際はどの筋トレもレベル2から試みましょう。特別な器具は使用しなくても大丈夫です。

レベル2の動きを規定回数以上できればレベル1からスタート！

レベル1の動きを規定回数以上簡単にできればレベル2にレベルアップ！

レベル2の動きを規定回数以上簡単にできればレベル3にレベルアップ！

レベル3の動きを規定回数以上簡単にできればレベル4へレベルアップ！

動画での解説と合わせ

動画では動きがわかりやすいよ！

イッショニガンバロウ！

プロバスケットボールクラブ 越谷アルファーズ #6 アイザック・バツ選手

YouTube / 越谷市公式チャンネル

## 越谷リセット体操

10分間の簡単な体操で『姿勢のクセ』や『疲れ』をリセットしませんか？

効能

- 体が温まる
- 姿勢を改善
- 体が軽くなる
- 気分スッキリ



ポイント

動画配信サイト YouTube で『越谷リセット体操』と検索するか、下記二次元コードから実際の体操の仕方をご確認いただけます。動画を見ながらモデルと一緒に体操が可能です。

YouTube / 越谷市公式チャンネル

制作 : 越谷市

体操監修 : 越谷市リハビリテーション連絡協議会



パンフレットは  
市内の公共施設  
郵便局

かつては  
あのセブンイレブン  
にも置かせてもらっ  
ていました。

# 越谷マツスルセブン

～実践編～

# 越谷市の広報番組に出演

テレビ埼玉

毎月第3土曜日

午前9時30分から9時45分まで

J:COM 越谷

テレビ埼玉放送の翌月曜日から日曜日まで

1日2回の放送で、1回目は午前9時から9時15分まで。2回目は午後8時から8時15分まで

放送日時は変更になる場合があります。詳しい放送日時と内容は「広報こしがや」の20面に掲載しています。



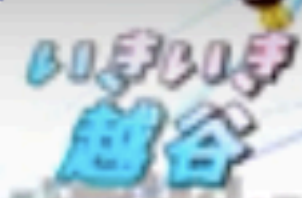
Koshigaya Collection YouTube版

市民参加型テレビ広報番組「Koshigaya Collection」の過去放送分は動画サイト「YouTube」で視聴できます

広報



ガーちゃん



自宅でできる簡単な介護予防体操

後で見る

越谷市長

高橋 努

# 肩甲骨体操

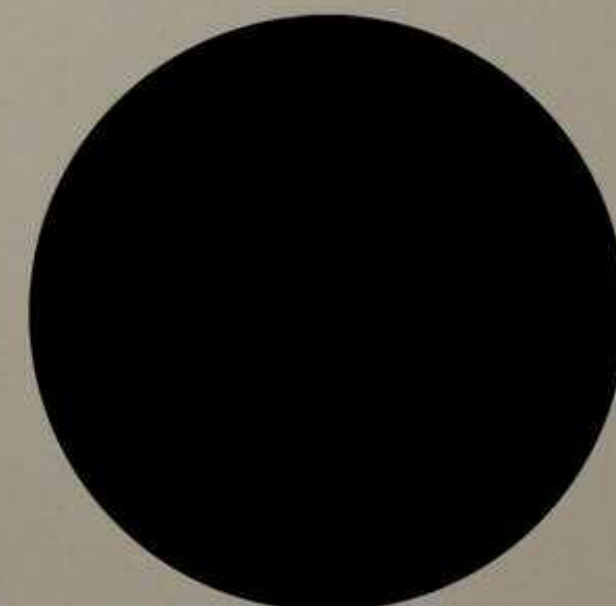
2021/04/22 13:09:06 Computer:19N407 User:00083025



Part. 1  
スクワットを  
始めてみましょう

越谷リハ協  
早乙女 和幸

ポイント①  
スクワットの効果を知ろう



# Road to 2025

- 通いの場をもっともっと増やして、活気ある越谷市にしたい
- 運動がしたい！健康で長生きしたい！と感じている  
ご高齢者の活動の場を増やしたい
- リハ協監修で作成した体操をもっと知って活用してもらいたい