

## 第1回「つむぐ」 沢山の方に参加して頂きました



第1回3Dプリンタ啓発イベント「つむぐ」が終了致しました。実際に、プリンタ本体を設置して、印刷しているところを観察したり、すでに作成したものを展示したりして、見て触ってより身近に感じて頂いた事と思います。今や3Dプリンタで家を作る時代ですが、皆さん高価な印象が強かったよ、実は本体や材料も今はとても安価になり、本体は一台あたり2万円台から購入できます。イベントは毎月開催する予定となっておりますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

※次回3月24日開催 エントリーはこちらから➡



## 健康教室 in安心院

コロナも少し落ち着いてきた事もあり、久しぶりの健康教室の講師依頼がありました。私からは「フレイル」と「筋骨格系」についての講話を30分させて頂き、その後運動を30分行いました。約1年前に来た事のあるサロンさんでしたので、以前にも増してパワフルな姿をまた拝見する事ができました。フレイル予防には社会交流が非常に大事ですが、サロンに来ている方々は、定期的集まってたくさんの交流が生まれています。様々な地域で人と人が繋がるきっかけ作りにも健康教室を役立ててみてはいかがでしょうか。



## リハビリコラム

Nさんは、エスカレーターに乗れるようにして欲しいとの事でご依頼を頂きました。エスカレーターは普段何気なく乗っていますが、リズム感、バランス力、注意力、筋力、自己効力感などなど、どれも欠けると難しい難易度の高い動作です。Nさんは、なぜエスカレーターに乗りたいかと言うと、故郷の大阪に行きたいという思いがあるからです。その故郷にはエスカレーターに乗って移動する所が多らしく、他の手段を使うよりエスカレーターに乗って移動したいとの事でした。その為、まずエスカレーターのあるお店へ行きやってみると、タイミングが上手く取れずに恐怖心が先走り、足が出ないという状況でした。そこで、エスカレーターの足元の動画を撮り、それをご自身の携帯電話で毎日繰り返し何度も見るようお願いをしました。同時に介入時には、動画を観ながら足を踏み出す練習をしました。

## 「エスカレーターに乗りたい!!」

そしてエスカレーターに乗る実践練習を繰り返し行いました。今ではスムーズに乗れるようになり晴れてリハビリを卒業しました。

