

《広島地区スポーツ推進委員研修会》

2024年7月14日(日)

場所: グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー

内容: あすチャレ!アカデミー・百歳体操

受付 入口で靴袋と傘袋をいただく

受付ではまとめて南区全員分の資料と飲み物をいただく



椅子の並びは百歳体操ができるよう間隔が取ってある



①あすチャレ!アカデミー

撮影禁止でした…

講師:日本財団パラスポーツサポートセンター 山本 恵理 氏 (通称マック)

障がいとは身体的なものではなく歩く人目線で作られた世の中での**選択肢の少なさ**である
障がい者がいることを認識し**コミュニケーション**をとって共感する

⇒それぞれの能力が違うので**先回りしない**

障がい者の違いを知りが積極的に社会(**共生社会**)参加できるような環境を作る

⇒**思い込みを取り除こう**

視覚障がい者への誘導方法

- ①声をかけてからそっと肩に手を触れる
 - ②自分の事を少しだけ伝える
 - ③何かお手伝いすることがあるか尋ねる
 - ④視覚障がい者の方に自分の腕を持ってもらう
 - ⑤斜め半歩~1歩前を歩く
 - ⑥周囲の情報を伝えながら歩くとよい
- 進方向や物の位置は時計の時間で伝える

上下肢障がい者の車椅子の誘導⇒車椅子を押す場合は声をかけてから

②百歳体操

講師: 広島西地域リハビリテーション広域支援センター 作業療法士 寺田 千秀 氏
広島西地域リハビリテーションサポートセンター 理学療法士 黒瀬 雅彦 氏



動画を見ながら動きを教わる
動きは簡単だけどゆっくり、繰り返し
が辛い
健常者と車椅子バージョンで