



インストラクター活動報告



未来の風せいわ病院の紹介

未来の風せいわ病院は、岩手県盛岡市内のりんご畑に囲まれた自然豊かな環境にある精神科病院です。「すべての人がいきいきと自分らしく生きていける」地域社会づくりを理念に掲げ、約300床の入院施設の他にも精神科デイケアや放課後児童デイサービス、介護老人保健施設などを併設しています。

精神科デイケアでのふまねっと運動

私が勤める精神科デイケアは、利用者の年齢層が10代～70代と幅広く、診断名も様々です。一日平均約60名の利用者に対し、看護師や作業療法士、臨床心理士など多職種が30以上の多様なプログラムを提供してきました。現在は新型コロナウイルス感染症の流行により、その多くが縮小を余儀なくされている状況ですが、ふまねっと運動は、感染対策を講じながら継続的に開催することができています。

デイケアでは2018年から、加齢や病気などによる影響で、**転倒の既往きおつや小刻み歩行のある方へのアプローチの一つとして導入**しました。今では年齢や転倒の既往きおつに関わらず、多くの方が何度も参加されています。私を含めて9名のインストラクターがデイケアで活動しています。

みなさん本番中は真剣そのもの。集中してインストラクターや他の参加者のステップを見つめています。少し緊張した面持ちでステップを踏みつつ、ゴールにたどり着いた時には**安堵あんどの表情や自然な笑顔**が見られます。「簡単なようで難しいね」「楽しくなります、終わった後は気持ちが晴れます」と、ふまねっと運動を楽しんでいる感想が聞かれています。また、テンポに合わせてステップが踏めるようになったり、自主練習に励まれたり、

未来の風せいわ病院（岩手県盛岡市）

社会復帰支援室 臨床心理士 藤本 恵里ふじもと へり

意欲的な姿が見られています。最近はリクエスト曲も寄せられ、季節に応じた曲で楽しめるよう工夫しています。

ふまねっと運動は、普段以上に集中力や記憶力が発揮され、失敗を指摘されずに良いところに注目して応援される機会であることから、精神科で導入する意義があると感じています。

ふまねっと運動に関する研究発表

昨年度は、ふまねっと運動を通じた転倒予防の意識付けを目的とした研究を行い、院内で発表しました。3か月間、週1回ふまねっと運動を行い、参加者に聞き取り調査を実施したところ、**ふまねっと運動への参加がきっかけとなり、手すりの使用や、歩きやすい靴への履き替えといった転倒予防の意識の高まりや行動変容に繋がったこと**がわかりました。この院内発表で、審査員特別賞を受賞することができました。

これからも利用者の楽しみや、健康維持のために、ふまねっと運動を開催していきたいと思えます。また、他の精神科病院の活動について共有できる機会があれば、ぜひ参加して学びを深め、参加者のみなさんに還元していきたいです。



ゴールについて、ほっと一安心。
マスクの下に笑顔がこぼれます。