

地域の課題解決をウイングベイ小樽で！



NPO法人 ほほえみ小樽音楽療法研究会

本団体は、音楽の持つ力を利用して、心身機能の維持改善を図り、社会復帰の援助や生活の質の向上を目音楽療法を取り入れた活動を行っています。

済生会ビルでは月二回「ちょびっと介護予防!!」～ほほえみ～を開催していますが、毎回約50名の市民が参加し回を重ねるごとにその数は増加しています。



介護予防教室「ひだまり」開催

市民40名が参加し、済生会小樽病院リハビリスタッフのサポートで介護予防教室を開催しました。

当日はフレイル予防についての講話の後に、ストレッチ方法を体験して頂きました。椅子を使つてのストレッチは自宅でも気軽に行うことができますので、毎日続けることで効果が得られやすくなります。

プログラムの最後は、ウイングベイウォーキング体験リハビリスタッフが効果的なウォーキングを指導し、一緒に館内を歩きます。



ウイングベイウォーキング

市民の健康づくりを後押しすることを目的に、ウイングベイ小樽内にウォーキングコースを設置しています。本コースの特徴はご自身の体力に合わせてウォーキングを楽しむよう、済生会小樽病院の理学療法士が監修し、A・B・Cの3コースを設定、コース内には効果的なウォーキング方法も掲示しています。

また、Lineアプリ等を活用したポイントシステムを充実させ、本コースの活用やイベント参加によりポイントをためることができ、ポイントは景品と交換できるようにしました。