

November 12, 2024

Lecturer Chizuru Harada

ウォークラリー

Supporter Mini Lesson



KAMOMEN



かもめん

Personal Information

講師

原田 千鶴

Harada Chizuru

1974/11/02生 50歳

兵庫県神戸市中央区出身

大阪市在住

神戸生まれ、母校は春日野小学校！

神戸育ちの生粋の神戸っ子！



2009年

福祉業界入職

介護老人保健施設

認知症専門フロアでの介護士

2015年

社会福祉士取得

豊中社会福祉協議会

・生活支援資金部門

・ひきこもり支援

2017年

精神保健福祉士取得

・精神科クリニックなど
PSWとして従事

・旭区(大阪市旭区)
基幹相談支援センター

Career

≡二講座『高齢者の方とお散歩時の注意点』

【ポストコロナの現在とお散歩の関係】

コロナ禍において、自宅に引きこもりがち、
身体機能・社会参加の逡減、の傾向がある現在

⇒そんな今こそお散歩しましょう！

「気が向いたときに」「歩いてみたい道を」「都合のいい時間に」

⇒これでいいんです！



【散歩がもたらす効果・メリット】

① 身体機能の維持・向上

自分でできることは、いつまでも自分自身でしたい！

『自尊心の保持』



②睡眠の質の向上

夜、寝られない…。それは、日中あまり身体を動かしていないのでは？

『日中活動を増加させて、すこし疲れよう！』



③精神状態の安定・気分高揚

うつ、引きこもり、認知症…。こんなふうには、誰もなりたくない！

『外へ一歩出よう！誰かと一言でもお話してみよう！』（社会参加・地域交流をしよう）



④認知症発症リスクの軽減

脳への刺激のない毎日…。怖い！

『いろんなものを見てみよう、街の音を聞いてみよう！』これも脳への刺激。



でも…「お散歩には危険もある」のです。これを知っておくと、サポートする際に役立つかもしれません。



【高齢者の身体的特徴】

高齢者の方々は、私達が問題なくできることが……できないことが多いのです。

① 私達が思うほど…『耳は聞こえていない』

「あっ！車のエンジン音！危ない！！」そんな音が聞こえていない……

② 私達が思うほど…『目はみえていない』

「ぶつかる！！」「こけちゃうかも！！」気がついたときには……こけている。

③ 私達が思うほど…『気持ちはのんびりしていない』

「高齢者はゆっくり」に見えるけど……「気持ちはせかせか！！」

④ 私達が思うよりも…『うっかり！びっくり！が多くなる』

「聞こえていない」「見えていない」……結果「注意力の欠如」による転倒・事故



【高齢者散歩時の注意】

高齢者の身体的特性を踏まえた上で、注意すべきこと

01

サポートする高齢者（対象者）が『荷物持ちすぎてないか』注意

→平たく言うと「いらんもん、持ちすぎ」。結果、歩くのに邪魔になる。

02

歩くペースを相手に合わせる

→ただ「一緒に歩く」のではなく『相手を観察しながら』歩くことが重要。

注意!

階段、段差の昇降のときは、特に気配り・目配り・声掛けを！

障害物などの危険回避の声掛けは、直前ではなく、早めにしましょう。

03

シルバーカー、杖など。使いこなせているか

→ブレーキ、杖の持ち方など福祉用具の『使い方に慣れているかどうか』観察が必要。

04

目配り・気配り・声掛けも大切だけど・・・「サポートする側も楽しむ」

→「なんか・・・めっちゃ気い遣ってくれてはる」そう、高齢者に感じさせないような、

『さりげないサポート』を！肩の力を抜いて、リラックスしましょう♪



【楽しくサポートしましょう！！】

見る景色、聞こえてくる音、これを楽しみましょう！

コミュニケーションの促進は、高齢者のみならず、自分自身にも
とってもいいこと♪

ボランティア活動を経て

地域社会との関わり、他のボランティアさんとの関わり、とても大切な時間です。

中央区社協で知り合った私達ができること。

それは、この関わりを今後の地域活動や自分自身活かすこと！

素敵な出会いやつながりを生み出して…

これからも一緒に神戸を、
中央区を盛り上げていきましょう！！

ウォークラリーサポーターミニ講座 講師 原田 千鶴

Summary

