

おのまち 地域おこし協力隊活動記

初めまして！

地域おこし協力隊の山口愛です！

やまぐちあい

初めまして。6月14日付けで着任しました、地域おこし協力隊の山口愛と申します。静岡県浜松市出身です。担当分野は高齢者生活支援分野になります。

私はこれまで理学療法士として浜松市内の病院、老人保健施設、デイケアで勤務していました。皆さんは「理学療法士」と聞いてどんな職業をイメージするでしょうか。

理学療法士とは「立ち上がる」「起き上がる」「歩く」「寝返

る」など基本となる身体の動作のリハビリを行う職業になります。これまで病院などで理学療法士の経験をさせていただく中で、次第に、この経験を生かした別の仕事をしてみたいと考えるようになりました。以前から、地域おこし協力隊には興味を持っており、自分なりに調べていました。そこで総務省の地域おこし協力隊の募集ページから小野町の募集内容に惹かれ、応募させていただきました。

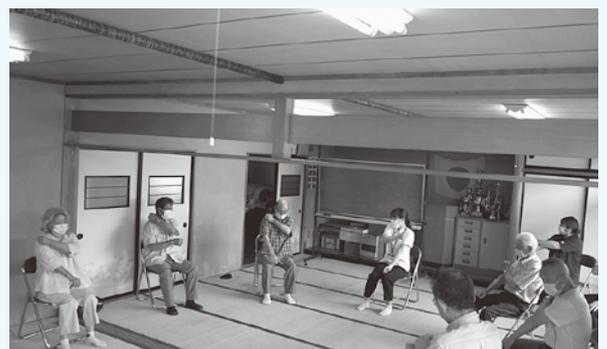
おのまち地域おこし協力隊も、7月に着任された山田さんを含め4人になりました。協力隊の皆さんと一致団結し、小野町を盛り上げていけたらと考えています。

ここからは、活動報告をさせていただきます。

先日、サロン活動を再開するとお話をいただき、7月15日に三川フラワーサロンで体操教室を行いました。当日は、血圧測定、準備運動を行い、全身のストレッチ運動を行いました。参加されている

皆さんから「普段、草刈りをしているから肩の筋肉が凝り固まっている」とお話がありました。そこで、肩甲骨周りの筋肉をほぐすストレッチを一緒に行いました。すると「普段運動をしないから、どれだけ肩が凝っているか実感できた」とお話をいただきました。皆さんのお力になれて本当にうれしかったです。

コロナ禍でなかなか外出ができず、ご自宅にいる時間も長くなってしまっていると思います。そうすると、体を動かす時間も自然と少なくなり運動



不足が懸念されます。運動不足は身体の筋肉量低下をもたらす、転倒リスクが上がる要因にもなります。テレビを観ながら、家事をしながら「ながら運動」で大丈夫です。で、体を動かす時間を少しでも作っていただけたらうれしいです。

「どんな体操したら良いか分からない」「健康・体力づくりについての話を聞いてみたい」など、何かありましたら、ぜひ声を掛けてください。私にできることであれ

今回の担当は…



山口 愛 隊員
出身／静岡県浜松市
担当／
高齢者生活支援分野
主な活動場所／
役場健康福祉課内

ば、皆さんのお力になりたいと考えています。小野町に来てあつという間に2カ月以上が経ちました。いろいろなことを教えていただきながら日々奮闘しています。まだまだ不慣れなことも多く、覚えることで精いっぱいですが、私なりに楽しんで活動ができたらと思っております。

町内で私を見掛けたら、優しく声を掛けていただけるとうれしいです。今後とも、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。