

【コロナ緊急事態宣言対応】西宮から全国へ距離を超えて「体」と「心」を同時に元気に

高齢者・脳卒中者 オンラインリハビリ講座 無料支援

筋力・体力低下とコロナうつを同時に予防を目的に2週間のオンライン講座開催



(筋力低下・閉じこもりによる鬱)



(当事者とオンラインリハビリ風景)



(距離を超えて体と心が元気に)

新型コロナウイルスによる2度目の緊急事態宣言が迫る中、高齢者と脳卒中者に2つの問題の発生が危惧されます。1つ目は筋力・体力低下という「体」の問題。2つ目は閉じこもりによるコロナうつという「心」の問題です。(株)動きのコツジャパン(本社:兵庫県西宮市、代表取締役:生野達也)は2つの問題を同時に解決する「オンラインリハビリ講座」の無料受講支援を2021年1月~3月の期間で実施します。オンラインで行うことで西宮から全国で悩んでいる方に「体」と「心」のリハビリを同時に提供いたします。

【解決したい課題】

- ・緊急事態宣言により高齢者や障害者が外出自粛
- ・外出やリハビリ自粛で筋力・体力低下リスク
- ・閉じこもりの長期化によるのコロナうつリスク
- ・「体」と「心」を同時に支援できない

【提供する無料サービス】

- ・日本初のオンラインリハビリ講座
- ・ご自宅で変化を実感できる練習方法
- ・全国の仲間とつながることで、孤独感からの脱却
- ・「体」と「心」を同時にリハビリ

新型コロナウイルス感染拡大による2度目の緊急事態宣言が迫っています。その中で、高齢者や脳卒中者などの障害者では、医療機関におけるリハビリ中止、介護保険サービスの利用自粛による筋力・体力低下という「体」の問題が大きくなるのが危惧されます。さらに”自宅に一人でもっていると気持ちが鬱々とする”という孤独感からなる「コロナうつ」という「心」の問題も合わせて起こる危険性があります。

(株)動きのコツジャパンでは、2020年3月から外出自粛による筋力・体力低下予防に対してリハビリ動画による「体」の無料支援を継続してきました。次いで明らかになった閉じこもりによるコロナうつの問題に対して、5月からオンライン当事者会による「心」の無料支援を行ってきました。しかし、それぞれの支援では、体と心の支援を同時に行えない事が課題となりました。

2度目の緊急事態宣言が迫る中で、全国の高齢者と脳卒中者を対象に「体」と「心」を同時に元気にするオンラインリハビリ講座(2週間で2回)を無料開催します。講座は、参加者が自宅で一人でできるリハビリ方法が見つかることで「体」の支援となります。同時に、講座期間に参加者同士で意見交換をしたり、リハビリ状況を報告し応援する仕組みをとることで孤独感解消という「心」の支援となります。

支援希望者に対して電話・メールにて体の悩みを聴取し、「オンラインリハビリ講座」を受講する日程のご案内や、zoomの使用方法をお伝えします。講座は複数の当事者と一緒に受講していただきます。本企画は、2020年1月7日~2021年3月31日までの期間限定で実施し、状況に応じて延長も検討しています。

(株)動きのコツジャパン 取材担当:生野達也 電話:050-3390-0152

兵庫県西宮市池田町9-7フレンテ西館305 メール:info@ugoki-no-kotsu.com

ホームページ:<https://ugoki-no-kotsu.com>

(プロフィール)

- ・代表取締役 生野達也 (いくのたつや)
- ・理学療法士、保健福祉学修士



近森リハビリテーション病院 (高知県) や摂南総合病院 (大阪府) といった病院にて、理学療法士として勤務しながら、イタリアへのリハビリ研修や、県立広島大学大学院総合学術研究科を修了。

2013年公的介護保険外リハビリ 脳卒中専門リハビリ「動きのコツ研究所」を創設。「痛くなく、つらくなく、がんばらなくても動ける」独自のメソッドを提唱。脳卒中当事者がお互いに支え合い、一歩踏み出せるイベントを開催している。

2007年から、理学療法士や作業療法士、柔道整復師をはじめとしたプロにもリハビリ研修を実施しており、指導人数は3000名に及ぶ。北海道出身、吉備国際大学保健科学部理学療法学科卒業。

- ・株式会社 動きのコツジャパン 代表取締役(兵庫県西宮市)

事業内容：西宮市内において公的介護保険外リハビリ施設を2店舗運営

2014年よりYouTubeチャンネルでリハビリ動画配信を開始

2021年1月6日現在、投稿動画900本、総再生回数は165万回にのぼる

(イベント紹介)

- 脳卒中当事者会「未来へつなぐ会」：月1回開催
- 脳卒中当事者とリハビリ専門職で宿泊する「リハビリ合宿」：年1回開催
- 脳卒中者のリハビリ成果を表彰する「動きのコツ協会アワード」：年1回開催



(YouTubeチャンネル総再生回数100万回超)



(脳卒中当事者会:未来へつなぐ会を毎月開催)



(宿泊して当事者同士が教えあうリハビリ合宿を主催)

【出展】

- ・日経実力病院調査(2020～2021) 日経新聞社P74、P75

- ・「新型コロナ影響でリハビリが受けられない...脳卒中患者への「リハビリ動画支援」を無償提供

<https://www.fnn.jp/articles/-/25315>

- ・各個人に合わせリハビリ動画を無料提供 こもりがちな高齢者に 出展：NHK

https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200502/k10012415121000.html?utm_int=news-new_contents_list-items_001&fbclid=IwAR3kBwIhKIKBD07vLEFusdgF-fVzZWFSCspOCRnTrA8CE2YIOIVW3_YHcA

- ・「コロナ鬱」防ぐには？ 障害者がみずからの体験を紹介 出展：NHK

https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200518/k10012434571000.html?utm_int=news-new_contents_list-items_060&fbclid=IwAR0BNkcvNvxokW9X_CjusVz6hqjB1-lcsGek6yviMAOdShvM9zQz1kfDvGo