

事業所等における障害者の運動実施状況や課題等

本事業への申込の際に、事業所の職員様にご記載いただいた内容を抜粋してご紹介します。

運動のニーズ

- 運動に苦手意識のある利用者の方が多く、特別支援学校卒業後は活動量が減り運動不足になる傾向
- コロナ禍において身体を動かす機会が減り、体重増加の利用者が目立つ
- 身体を動かすことは好きだが、身体が上手に使えない子や、体幹が弱い子が多い

運動実施の状況

- ほとんど取り組めていない
- 月に1回程度レクリエーションの時間を設けている
- ウォーキングやラジオ体操には取り組んでいる
- 外での活動や外部講師の指導等、非日常の刺激があると積極的に取り組んでいる

運動実施の課題

- 事業所に運動できるスペースがないと継続的な運動は取り入れにくい
- 障害の程度や年齢、身体状況に差があり、全員が参加できる運動を実施することが難しい
- 施設職員が実施できる運動のレパートリーが少なく、活動がマンネリ化している
- 利用者やその家族からの運動希望のニーズは高いものの職員に運動指導のスキルがない

本事業に期待すること

- 身体を動かすことが苦手な人も楽しんで前向きに取り組める活動
- 周囲とのコミュニケーションや生活の質の向上、生活リズムの改善、体力や機能の維持
- 体育館などの開放的な空間での運動はなかなかできないので、体験してみたい
- 施設職員が支援スキルやノウハウを習得し、本事業以外の時間においても運動やスポーツを推進していけること