

## 【連<sup>れん</sup>の活動】

活動のプログラムには、ピアグループ、就労グループ、地域生活プログラム、昼食会、茶話会、PCGレディースデイ、健口体操などがあります。

また、メンバーが企画する英語サークル等の自主的に運営するプログラムもあります。

この中のピアグループでは、『精神障がい当事者が、どんな状況の中でも自分の生き方・希望を自分で決め行動し、夢を実現していくということ』を基本目的とし、毎月第1第3火曜日の午後、グループワークを行なっています。

グループワークでは、

① 退院を希望している患者さんが安心して地域に戻るお手伝いができるようになります。

② 実習生・見学者に連<sup>れん</sup>の利用の仕方をメンバーとして説明できるようになります。

③ 連<sup>れん</sup>ってどういう所？連<sup>れん</sup>に来ている人ってどういう人達？ということ地域の人や一般市民に良く知ってもらって、理解を深めていただきます。

④ メンバー同士で悩みごとや困りごと、夢や将来の希望等を気兼ねなく話し合います。

以上のことを共有し、楽しく且つ真剣にグループワークを重ねています。

### プログラム

- ✓ ピアグループ
- ✓ 就労グループ
- ✓ 地域生活プログラム
- ✓ 昼食会
- ✓ 茶話会
- ✓ PCGレディースデイ
- ✓ **健口体操**

### プログラムの様子



## 【健口体操】

歯科保健活動として、平成24年4月より、2か月に一度、健康運動指導士の原眞奈美先生との二人三脚でイスに座りながら運動するプログラム『健口体操』を行っています。

『健口体操』の「こう」には、「口」という漢字を充てています。大きな声で発声したり、唾液を出すマッサージを取り入れたり、自宅でできる口腔ケアの方法なども指導しています。毎回の参加者は10名ほどですが、スタート当初の固定メンバーに加えて新たに参加し始めるメンバーも増え、取組が広がりつつあります。“継続”の大きな力を感じています。



### 健口体操(原眞奈美氏)

- ✓ 健康 ⇒ 健口  
口の体操（発声、唾液を出すマッサージ）
- ✓ 座ったままの体操  
足踏みやストレッチの運動も
- ✓ 継続は力なり！！  
続けることで、歯の健康への意識…

## 【まとめ】

約4年間にわたり『健口体操』を続けてきたことで、メンバーと原眞奈美先生との信頼関係を築くことができました。

今では、調子が悪くて体操に参加できない方でも原先生を見かけると話しかけたり、原先生の体操を紹介した雑誌をコピーして自宅で体操を行ったりする方もいるほど参加者の歯の健康への意識が定着してきました。

『健口体操』の取組が“精神”“こころ”にどのように関わるのか？どう変わるのか？はわかりませんし、数字に表すこともできません。

ですが、終わった後のメンバーの表情は驚くほど豊かになっているのです。笑顔はイキイキと輝き、皆さんとても良い表情をしています。

連<sup>れん</sup>では、この輝く笑顔を絶やさぬよう今後も『健口体操』を継続し、心と体の健康づくりに取り組みます。

(記事作成：東京都多摩立川保健所)