

胆振東部地震
復興リハビリテーション
活動報告

被災地状況

厚真町

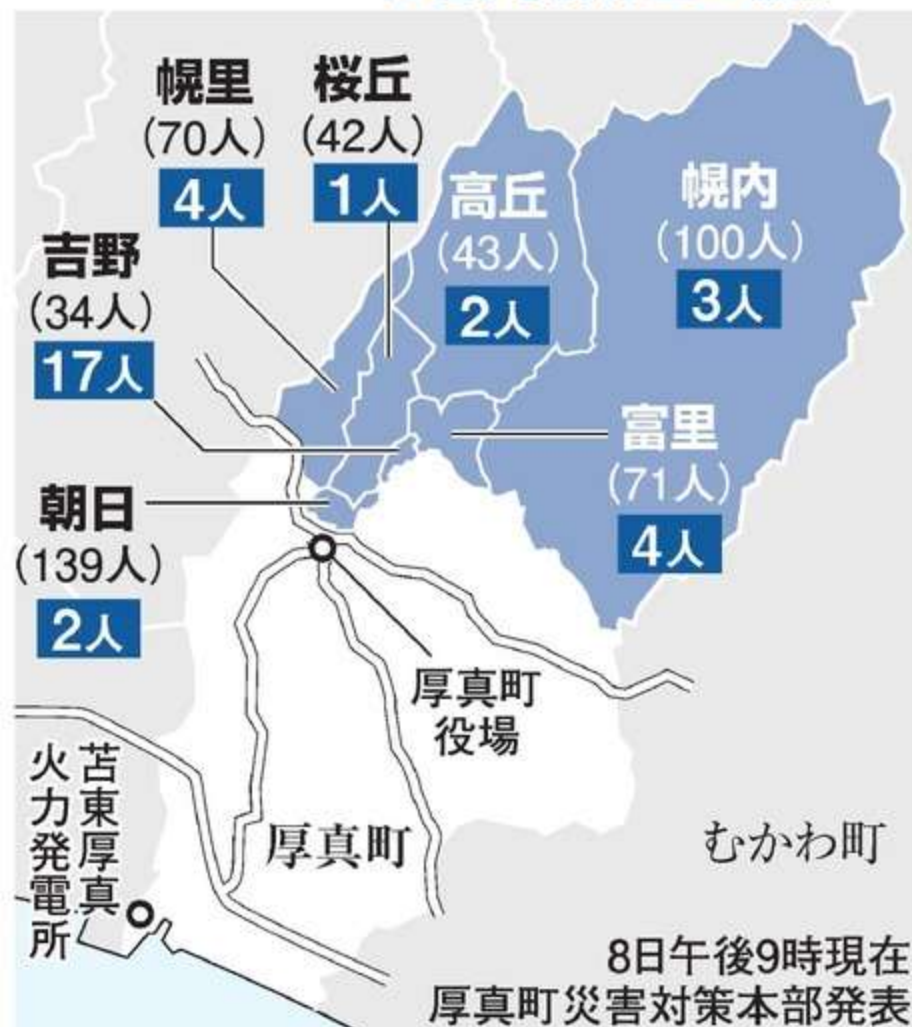
人口：4,624人

世帯：2,166世帯

厚真町の被害状況

7地区の合計(住民数 499人) **33人**

死亡、心肺停止の合計





10月16日から
復興支援目的の体操事業開始。

【火曜日】

- ・ 総合福祉センター
- ・ スポーツセンター

【木曜日】

厚真中央小学校



日中避難所にいる人が少ない

総合福祉センター	1名
スポーツセンター	3名
厚真中央小学校	1名

現状、避難所は宿泊施設になっている

手稲健康体操 in 厚真町

避難所で生活される皆様に、心よりお見舞い申し上げます。大変な中、気持ちの落ち込みやストレスがあると思います。不自由で不活動の状態が続く生活では、活動量低下に伴う、「エコノミークラス症候群」や「筋力低下に伴う転倒」など心身の健康を脅かす危険性も高くなります。

運動は生活のリズムをつくり、ストレス対策にも有効です。1日も早く健康な生活を取り戻すためにも、みなさんで運動してみませんか。

ストレス対策、血栓予防、
筋力低下など健康な体を作るのには、
運動が大切です！！

持ち物

- ・ 動きやすい服装
- ・ 動きやすい靴
- ・ 飲み物

手稲溪仁会病院のリハビリスタッフが皆さんの健康をサポートします！
運動習慣がなくても大丈夫！みんなで体操してみませんか？

10月 **16**日(火)
から開始します。

★メニュー★

- ・ 座ってできる有酸素運動
(スワロビクス)
- ・ 筋力エクササイズ
- ・ 健康勉強会
(すべて合わせて60分程度)

毎週火曜日・木曜日開催

参加費：無料

時間：14:30～

会場

《火曜日》

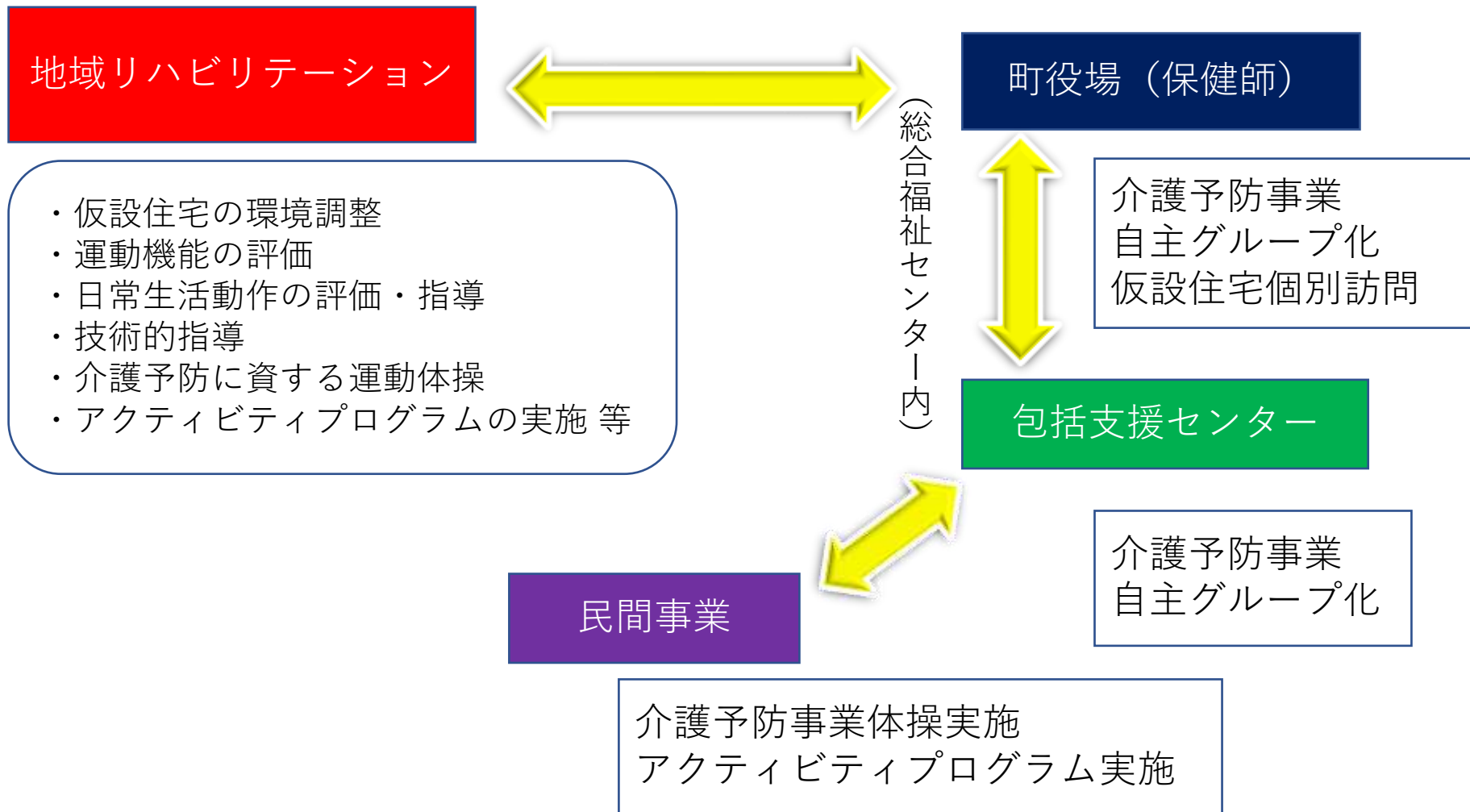
- ・ 総合福祉センター
- ・ スポーツセンター

《木曜日》

- ・ 厚真中央小学校

※予約は不要です。会場に直接お越しください。

復興リハビリテーション



復興リハビリテーション

地域リハビリテーション



町役場（保健師）

個別的評価
・ 仮設住宅の環境調整
・ 運動機能の評価

介護予防事業
（集団体操）
自主グループ化



手稲溪仁会病院



HARP

（北海道リハビリテーション専門職協会）

《仮設住宅転居》
第1期：11月中旬
第2期：12月初旬

11月～2月
（計8回）
評価・運動・講演など