

いきなりですが...

**質問して、いいですか**



先生  
卓球が  
したいんです

わかりました・・・  
リハビリ  
頑張りましょう

# まずは 立つ練習？



さあ、  
いーち、  
にー、  
さーん  
がんばってー

それもいいけれど  
こういうのは  
いかがでしょうか

一般社団法人輝水会  
「リハ・スポーツ教室」



↓こちらのウェブサイトから動画をご覧いただけます

<https://youtu.be/ws26Wnaivls>

# 参加した「きっかけ」

2017年度 参加者アンケートより

在宅医（リハ医）	5
----------	---

筋力アップ教室のコーチ	1
-------------	---

総合福祉センター職員	1
------------	---

家族（妻）	1
-------	---

# 障害のある人が、 自分の想像以上にできるを増やす 仲間と出会い、社会参加する

楽しくできるリハ・スポーツの提案と機会づくりを行っています。

## リハ・スポーツ教室

水泳・卓球・ポッチャを各回90分、毎週1回・全10回にわたり体験します



**対象者** | 神経難病・脳卒中、怪我の後遺症などによる機能障害・麻痺・疼痛のある方々  
**活動場所** | 世田谷区立総合福祉センター（現在活動中、今後場所は拡大予定）  
**参加費** | 500円/1回  
**持ち物** | 運動着（動きやすい服装）| 水泳帽（水泳時）| 水筒（飲み物）

企画：輝水会メンバー

輝水会は障害当事者・運動指導者・医療従事者等支援者で構成されています



代表理事  
手塚由美  
健康運動指導士



常務理事  
三嶋完治  
法務博士  
障害当事者



理事  
木畑実麻  
健康運動指導士

# 参加者の笑顔、家族の喜び

どちらがしてあげる、してもらおうという関係から  
スポーツを一緒に楽しむ仲間



80歳代

## 参加者ご本人と奥さまのご感想 手術の影響による四肢体幹機能障害

障害を持ってからスポーツをするのは初めてだったが、人とゲームができて、リハビリよりも楽しい体験だった。  
最初は車椅子に座って卓球をしていたが、最後には立ってラケットを振ることができるようになった。  
お風呂に入る時の立ち上がりがかん became 楽になった。  
スポーツは笑顔のできるもので、ありがたい。

30歳代

## 参加者のお母さまのご感想



# 東京 ホームタウン プロジェクト

# 「1 Day チャレンジ」



三軒茶屋リハビリテーションクリニック院長  
日本脳損傷者ケアリング・コミュニティ学会 理事長

障害があると、本人も家族もスポーツなどできないと思う人がほとんどです。ところが、スポーツはその人に合わせた道具の工夫、ルールづくりおよび集団の力により楽しむことが出来ます。実際に体験すると、自信がわき日常生活に意欲的になります。見学に行き、参加してみてください。



一般社団法人 輝水会

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢八丁目30番10号

TEL:03-6809-8665 FAX:03-3702-0821

（不在の場合は留守電にご連絡先のメッセージをお願いします）

連携協定：公益財団法人 世田谷保健センター 新たな障害者の健康づくりプログラムの推進に係る障害者のリハビリテーション・スポーツプログラムの普及・推進に関する連携協定（平成29年8月1日）



一般社団法人 輝水会

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢八丁目30番10号

TEL:03-6809-8665 FAX:03-3702-0821

（不在の場合は留守電にご連絡先のメッセージをお願いします）

連携協定：公益財団法人 世田谷保健センター 新たな障害者の健康づくりプログラムの推進に係る障害者のリハビリテーション・スポーツプログラムの普及・推進に関する連携協定（平成29年8月1日）

# 輝水会のここまで そして、これから

2012年 一般社団法人輝水会 設立

2017年 「リハ・スポーツ教室」開始  
→10か月後、自主活動化のサポート  
(自主グループ活動継続中)

2018年 世田谷区保険センターと「リハ・スポーツ教室」開催→10か月後、自主活動化のサポート中

2019年～地域包括支援システムと連携・地域住民主体の通いの場に

**事業展開→教室開催数の拡大**

**研究活動→エビデンスの構築**

ご清聴ありがとうございました

ご興味のある方

是非、ご相談ください