

かけはし



第 10 号

発行日 平成 30 年 1 月 1 日

発行者

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

茨城県立健康プラザ

2040 年に向かって、互助・共助の精神で、官職民と連携を図り 超高齢社会を“健康寿命の延伸と健康長寿日本一”に挑戦しましょう

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会
会 長 大久保 勝弘



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様、44 市町村行政関連団体、茨城県理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会の皆様におかれましては、平成 30 年度の輝かしい新春を健やかに迎えの心から喜び申し上げます。

昨年は、内閣府より、平成 29 年度「エイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例」の事業で茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会が、書状と楯を頂くことが出来ました。大田先生を中心に県内 44 市町村の指導士会の団結力と実践活動での成果がご理解頂けたものと思います。

また、県内では、知事賞・部長賞・大田管理者賞と 422 名の指導士が感謝状等を頂いております。

一方では、「シル・リハ全国フェスタ 2017」「県内 5 地域フォローアップ研修会」の企画・運営「全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン」に支援・参加、44 市町村での自主活動をはじめ交流会等の取り組み、3 級指導士養成講習会の開催で体制等の強化を図り、多くの高齢者に健康づくりと介護予防体操で大きな社会貢献活動をすることが出来ました。関係者の皆様に、謹んで心から感謝と御礼を申し上げます。

本年は、“心新たに志を立てる”を基本活動にして、いばらき未来共創プラン（茨城県総合計画）と連合会の目標「健康寿命の延伸と健康長寿日本一」を目指した事業展開を推進し、1 名でも多くの高齢者の皆様に“シルバーリハビリ体操”で支援させて頂きたいと考えております。

結びに、関係者、会員の皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成29年度「エイジレス・ライフ実践事例および社会参加活動事例」

内閣府から書状と楯をいただきました。



内閣府では、高齢者が年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由でいきいきとした生活を送る（以下「エイジレス・ライフ」という）事例および高齢者がグループ等で就業、地域社会活動、世代間交流といった社会活動（以下「社会参加活動」という）を積極的に行っている事例を広く紹介し、既に高齢期を迎え、又はこれから迎えようとする世代の生活の参考となることを趣旨として紹介しています。

平成 29 年度の「社会活動事例」に「茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会」の活動が選定され、平成 29 年 9 月 25 日に茨城県木庭保健福祉部長から【社会参加章】を章する書状と楯が授与されました。

平成29年度 フォローアップ研修会特集号

鹿行地域

鹿行地域のシルバーリハビリ体操指導士 228 名が行方文化会館に一堂に会し「介護予防と健康維持のための生活支援のありかた」をテーマとしたフォローアップ研修会が10月4日(水)に開催されました。

初めに大久保勝弘連合会会長の挨拶、来賓のあいさつ等開催行事が行われ、その後、大田仁史先生(健康プラザ管理者)の「2040年の挑戦に先んじる～シルバーリハビリ体操指導士活動の展望～」, 田中喜代次先生(筑波大教授)の「元気長寿, 健幸華齢に向けたシルバーリハビリ体操の意義」を題にした講演がありました。高齢社会, ならばどうする, 自ら学び, 力をつけることの重要性を学びました。

後半は, 舞台中央に「二代目たいぞう」が登場, 後ろに研修委員が横一線で並び, 参加者全員による実技が行われました。たいぞうくんの人気はタレント並みで, ざわついていた会場が一気に体操モードになりました。真剣な中にもユーモアもあり元気よく最後を締めくくることが出来ました。



県西地域

11月9日(木) 13時より五霞町中央公民館にて, スローガン「各指導士が一致団結してシルバーリハビリ体操の普及推進とレベルアップを図ろう」を掲げ, 来賓の五霞町長, 市町行政関係者 22 名リハ専門職 14 名の出席, そして県西地域協議会 10 市町の指導士 308 名他地域 3 名が参加して開催された。壇上には先般内閣府より授与された「エイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例の紹介事業」の書状と盾が参加者に紹介され, 主催者側各氏(飛田会長・県地域ケア推進室石塚室長・大田先生・大久保連合会長)の挨拶を受け, これからの超高齢社会を乗り越えるべく行政・リハビリ専門職・シルバーリハビリ体操指導士会の連携のもと, シルバーリハビリ体操の介護予防・健康寿命延伸における重要性が改めて参加者に認識された。

記念講演は, 昨年に続き介護予防体操相談支援者所圭吾先生の「指導が楽しくなる豆知識 II」の演題で, ロールプレイングを交え分かりやすく体操指導に役立つ内容で, 会場に笑いの絶えない講義でした。体操実技指導は, 五霞町の研修委員をリーダーに壇上に研修委員 35 名が並び, 「椅子での体操」, 「いっばつ体操」, 締めは「ぱ・た・か」を全員で元気に発声して閉会となった。



茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン

- 茨城県民が“シルバーリハビリ体操”で健康長寿日本一のいばらきを目指そう!
- すべての高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる, 社会環境をつくろう!
- 茨城県・健康プラザ・全市町村と連携を図り“いばらき高齢者プラン 21”を支援しよう!
- 各指導士会が一致団結し“シルバーリハビリ体操”の普及推進とレベルアップを図ろう!

県北地域

県北フォローアップ研修会は平成29年10月14日(土)、高萩市市民体育館で開催されました。当日は実施主体の茨城県、大田管理者をはじめとする県立健康プラザ、9市町村の行政関係者、そして茨城県リハビリテーション専門職協会の方々など32名と県北地域協議会所属の指導士313名、合計345名の参加者を得て行われました。

今回の研修会は、指導技術のブラッシュアップをはかり、以てシルバーリハビリ体操の実を上げるべく指導実技を主体に行いました。

取り上げた体操は、「混同しがちな体操」や「方法・注意点をしっかり説明したい体操」など16種目。資料は指導士をモデルにした写真に、メモやチェックができるものとし、何を研修したかがしっかり記憶にとどめられるようにしました。

第一部は、高萩市と北茨城市の研修委員・1級指導士のリードで指導実技を、そして締め括りは、プラザスタッフの指導・協力により、「二代目たいぞう」と一緒に全員体操を行いました。大胸筋のストレッチなど4種類の体操でしたが、たいぞう君のかわいさっぱいの語り口と説明は、それまで張りつめていた会場が一瞬にして和やかな雰囲気に入れられ、指導実技の研修効果を一層高めてくれました。

第二部は、各指導士会が「研修会の行い方」について披瀝しあい、情報の共有化を図って研修会のレベルアップの一助にしました。



県南地域

10月12日(水) 13時~16時 牛久市中央生涯学習センター文化ホールに県南14市町村指導士600名、県内地域指導士会・3士会・県市町村行政関係者83名など683名の参加で開催、大久保会長、県保健福祉部石塚室長、牛久市根本市長のご挨拶、その後大田先生の基調講演、齊藤県理学療法士会会長によるご講演をいただきました。

大田先生は、基調講演「2040年の挑戦」が始まる! ~シル・リハ体操指導士活動の展望~の中で、『国はモデル無き時代をどう生きるか議論しているが、茨城県はすでに指導士の活動モデルを作っている。また、ソーシャルキャピタルが豊かな県でなくてはならない』など、示唆に富んだご講演をされ、最後には、『指導士の次の活動は体操を通して3士会と協力し、茨城型地域包括ケアシステムへ市町村会として参画を意思表示するなど、住民自ら学んで力をつけ、世のため、人のため、世代を超えた官職民、プロと一緒にやっていかないと乗り切れない』と結ばれた。

次に、齊藤県理学療法士会会長は、「地域包括ケアシステムの完成に向けて!医療・介護予防・生活支援の展望」と題して講演し、特に、『茨城県では地域リハビリ活動支援事業として3士会を生かした介護予防機能強化を実施している。来年7月15日は全国一斉介護予防・健康増進キャンペーンを県内44市町村で開催することになっているので皆様の参加協力を』と呼びかけていた。

引き続き、14市町村研修委員代表と特別出演の「二代目たいぞう」のリードで参加者全員が体操実技をしました。最後に「大会スローガン」を参会者全員で唱和し閉会しました。



県央地域

10月12日(木), 大洗文化センターで, シルバーリハビリ体操指導士326名, 来賓・行政関係者・三士会等26名, 合計352名の方々が参加し, 講演会と体操実技の研修を有意義に行いました。県央地域協議会の永嶋会長の挨拶と, 内閣府より授与した「書状と楯」を展示すると共に「読み上げ」で紹介しました。続いて県長寿福祉課地域ケア推進室長石塚隆之様, 県立健康プラザ副管理者秋山稔様, 体操指導士連合会大久保勝弘会長様(代読), ご来賓の大洗町長小谷隆亮様などそれぞれの立場から, これから訪れる超高齢社会におけるシルバーリハビリ体操の介護予防への重要性と大きな期待を寄せる言葉を頂きました。



言語聴覚士 吉田真由美先生による「豊かな人生を守るために～マイコンピュータ(自分の脳)を鍛えよう!～」の講演では, 脳の加齢による脳の機能低下も, 様々なことに興味関心を持ち新しいことにチャレンジしていく事で, 維持だけでなく成長も期待できるというお話に, 老いへの不安が払拭できました。また, 首の損傷は致命傷になることが多いことから, シル・リハ体操での転倒防止運動の大切さを改めて認識させられました。さらに, 最後に「突然倒れたり病気になったとき自分はどうかしたいか, “リビングウイル”を家族と共に考えておくべき」と, 元気な今だからこそ各人への課題をさりげなく残されました。

体操実技では, 「みんなで体操」と称し6市町村の42名の研修委員のリードにより2代目たいぞうを交えて, 椅子での体操と“ばたか”を声高らかに参加者全員で行い, 最後にお互いに今後の更なる活躍を確認し散会しました。

茨城県警察からのお知らせ



「交通安全思いやり110番」について

「交通安全思いやり110番」とは、交通事故に遭うおそれがある人を見つけた際に110番通報をしていただくものです。

※こんな時には110番

- ・道路中央を人がふらふら歩いている!
- ・飲酒をした人が、車に乗り出そうとしている!

このような状況を発見した際は迷わず110番を! あなたの通報が大切な命を守ります。

シルバーリハビリ体操指導士養成数 8,154人 (平成29年11月末現在)

編集後記

平成29年度フォローアップ研修会の特集を組みました。

各市町村のシルバーリハビリ体操の取り組みと活動が, 力強い内容として記事に表れておりました。今年も各地域協議会の, 楽しい活動の成果を皆様のもとにお届けいたします。

今年も「かけはし」ご愛読をお願いいたします。

(鉾田市 菅谷 和夫)