

いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ,1グラム

# かけはし



第 17 号

発行日 令和4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

## 高齢者と共に笑顔で楽しく「シルバーリハビリ体操」で元気な生活を!! 体操教室で健康増進・介護・フレイルにならない 人生100年を!!

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は、令和4年の輝かしい新春を健やかに迎えのことに心からお喜び申し上げます。

さて、令和3年度も、新型コロナ禍の中で、通常総会は、書面決議、県庁での感謝状贈呈式、5協議会のフォローアップ研修会等まで中止しましたが、11月に代表者会議を開催、11月29日「令和3年度フォローアップ研修会」を、県立健康プラザで「4つの免疫とリハビリ体操ネットワーク」と題し長谷川幸介先生のお話を拝聴致しました。後日DVDを各指導士会に配布致します。

また、令和4年1月12日には「令和3年度シルバーリハビリ体操指導士フォローアップ研修会」オンライン交流会を開催致します。健康プラザと市町村各会場をZOOMでつなぎ、大田先生の講演と各指導士の交流会を致します。尚、2月には日本理学療法士協会主催で全国オンライン交流会を予定しています。

### 令和4年度の体操教室は、健康十訓を基本に「シルバーリハビリ体操」を!!

各指導士会の体操教室は、マスク着用で三密と感染予防を厳守し万全を期して、市町村と連携を図り安全・安心対策を取り、進めて頂いておと思いますが、継続してコロナ感染対策は、しっかりと対応頂けますようお願い致します。

県内44市町村各指導士会の事業展開は、新型コロナ禍により、体操教室の休止や再開等で約2年間、参加団体の高齢者も自粛生活をしていたと思います。落ち着き安定して6波にならない事を祈ります。

さて、加速する高齢化社会の中で、健康づくりや介護予防について高齢者の皆様も意識が高まっております。体操教室では、シルバーリハビリ体操に健康紙芝居の健康十訓を基本に情報提供をして、フレイルにならないように推進しましょう。

松下幸之助氏の言葉に“人生を生ききる”との名言があります。基本は、人生を健康で、生きがい(目標)を持って生活し、シルバーリハビリ体操で社会貢献活動の出来る事が幸せと思います。

県内44市町村各指導士会は、約4,000人の地域ボランティア集団です。“シルバーリハビリ体操”に県民高齢者の方が一人でも多く参加できるよう体操教室を開催しております。

本年度も行政関連団体、茨城県、県立健康プラザ、3士会とも連携を図って参ります。運営については、①1人でも多くの高齢者に体操を提供し体操教室の普及拡大をしましょう。②健康寿命・長寿の日本一に挑戦しましょう。③介護保険料・医療費の抑制効果に社会貢献する事を運営方針として取り組んで参ります。

結びに、関係者、会員皆様の御多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年の御挨拶と致します。

県央地域

## 水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会

緊急事態宣言解除により、体操教室も再開にこぎつけました。公的施設の閉鎖、再開などで体操教室も休止したり、再開したりと振り回されてきました。

水戸市内は10支部に分かれています。基本は水戸市の制限に準じて教室の休止、再開を繰り返してきました。その中でも支部、さらに教室によっても対応は違ってきます。10月現在まだ開催できていない教室もあり、また密を避け2部制で開催している教室もあります。小規模な教室においては施設閉鎖中においても、広場や個人の庭等屋外での教室開催も試みてきました。パタカの声出しは中止してしまいましたが、10月から声を張り上げずにやり始めました。



指導士に対しましても、長い間の休止による指導力の低下、忘れを防止するため各支部研修会を行うなど対応してきました。

11月に入り休んでいた参加者も戻りつつあります。下肢筋力の低下が見受けられるようですのでこれからの教室参加により、筋力を取り戻せるようケアしていきたいと思えます。

(会長 小沼 惣一)

鹿行地域

## 行方市シルバーリハビリ体操指導士会

昨年からのコロナの影響で1年半ほど活動を休止してきた行方市指導士会ですが、10月に再開できました。しかし、再開を望む参加者の声がある一方で、感染を恐れる高齢者の方も多く、参加者が減っているのが現状です。何とか以前のような教室にと、市報やエリアテレビで紹介しましたが効果はなく、私達の進め方に問題があるのではと行き詰まりを感じました。そんな時、市の包括支援センターの協力で、2回にわたり、理学療法士である所圭吾先生の「コロナ禍でフレイルに立ち向かうには」という講演を聞くことができました。体操の時、参加者にやりたい種目を決めてもらう、2人組みで行う、効いた所を聞く等、参加者主体の場を作る。ちょっと工夫することで、体だけでなく認知的・社会的フレイル対策に有効であることをお聞きし、今後の活動への示唆をあたえてもらえました。

コロナばかりでなく、高齢化による参加者や指導者の減少や新たな3級指導士の確保等、課題は山積みです。しかし、私達の活動は、人との交流や社会とのつながりとなる通いの場として最適であるという自信を持ち、今後も地道な活動を進めていきたいと思えます。

(会長 小峰 幸子)



## 県西地域

# 境町シルバーリハビリ体操指導士会



### ▶ コロナ禍でのシルバーリハビリ体操

境町では町主催の体操教室（オープン会場）と各行政区の高齢者（老人会）開催の教室があります。昨年4月当町でもコロナ感染症陽性者の発表がありました。マスク、3密、ソーシャルディスタンス、リハビリ体操はシナリオ変更（床と寝てする体操、パタカを中止）また、コロナ対策を万全にするため、町のオープン会場では、参加者は予約制として、制限して開催していましたが、日を迫うごとに、感染症陽性者が増加しました。昨年11月より体操中断となりました。あわせて町の広報紙に掲載の体操再開の案内も中断となりました。

その間はリハビリ体操啓発と町民のフレイル予防の一環として、指導士がモデルとなり体操の写真の掲載をしてきました。

### 《指組み腕上げ》 目的：大胸筋のストレッチ・肩こり予防



①両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。体の正面で指を組んで腕を伸ばします。



②ゆっくりと両腕を頭の上に上げ、十分に伸ばします。



③ゆっくりと手を頭の後ろに回します。胸を張るように肘を開き、10秒くらいその姿勢を保ちます。ゆっくりと元に戻します。

（斉藤 勇）

## 県北地域

# 常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会

### ▶ コロナ禍での体操と指導士の実技向上

令和2年3月からコロナ禍で活動期間は、感染防止を考慮し、茨城県判断指標ステージ2以下の期間として、シル・リハ体操と指導士の実技向上に取り組んでいます。

2年度のシル・リハ体操は、18教室で再開と休止の繰返しでした。3年度も10月から18教室を再開しました。参加者・指導士とも久しぶりの体操教室で、仲間との再会・体のストレッチ等楽しい雰囲気を実施しています。（写真）



しかし、コロナ感染への不安から、参加者も少なく、再開出来ない教室も多数あります。指導士の実技向上を目標に、研修委員・1級指導士主体で、体操実技研修、テキスト復習のため調査資料提出等を実施しており、4年度はマニュアルを作成します。

12月から、ワクチン3回目の実施、飲み薬の確保等感染拡大防止対策が進み、日常生活が回復されると思いますので、4年度は、シル・リハ体操・健康紙芝居を実施する多数の教室の再開を市の協力・支援を得ながら尽力してまいります。

（会長 小林 和郎）

▶ **健康紙芝居への対応**

当初、シナリオ作成などにかなりのパワーが必要と想定した。また、会員の見解への配慮も不可欠であった。着手出来ないうちに、新型コロナで各種の活動ができなくなった。コロナ禍で多くの人が悪い体調変化を感じ、一方健康紙芝居には年配者に知ってほしい重要な知識が含まれている。健康情報提供の必要性が高まり、具体的な着手方法を考えていると、関係資料の複写可の連絡を受けた。これで大きな障壁がなくなり、適用に向けて活動を開始した。有志で健康紙芝居の内容・利用方法・疑問・不安・体操教室とのマッチング・課題などについて意見を出し合った。2つの優先テーマで試行し、わかったことはみんなで共有した。多くの方が活用できることを目指している。

▶ **車いす講習会**

研修委員の発案でデイサービスセンターの協力を得て、車いす講習会を開催、講師は看護師である。車いすは用途によりいくつもの種類があり、センターが保有しているすべての機種を用意してくれた。テキストにある「避難所での対応」の内容だけでなく、ベッドやトイレなどから車いすへの移乗、片麻痺の場合、などについて実践解説を受けた。特に「ボディメカニクス」という最小限の力で介護する技術は老々介護が多いこのごろ、介護者のケガ防止に必要な技術だと感じた。



(会長 滝下 利男)

**2年ぶり!! 研修委員研修会**

健康プラザでは、2年ぶりとなる集合研修を11月25日に県北地域を皮切りに5地域で開催しました。会場確保には、地元市町村のご協力や地元の指導士さんに会場設営や受付等でご協力をいただきました。感謝申し上げます。



県北地域では、聴覚に障がいがある方への体操普及にあたっての工夫や、身近な場所で体操教室を開催するために民間事業所の協力を得て、空き部屋での体操教室の試みなど、地域に根ざし創意工夫した取組みの情報交換が行われました。研修委員テキストには取組みの一覧があります。気になった方は、研修委員さんに声をかけてください。



**編集後記**

昨年から続いていたコロナ禍での体操中止、再開は、ここに来て感染者が減少、10月から体操を再開した市町村も多くあります。今回の「かけはし」17号は休止中での取り組みや、再開に向けての内容をよせていただきました。

(連合会副会長 西 操)