

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 18 号

発行日 令和4年10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

20年後の日本は、認知症が減少しフレイルが増加する社会環境へ!!

元気に・笑顔で「シルバーリハビリ体操」で、 健康な生活を!!

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



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と、連携して、「健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき」を目指した事業展開を図り、一人でも多くの県民の皆様に、“シルバーリハビリ体操”を提案してきております。

本年度は、茨城県庁で感謝状贈呈式・総会等も開催することが出来ましたが、コロナ禍の社会環境も見て頂き行政と連携して、安全・安心対策を取り体操教室を進めて頂く事をお願い致します。

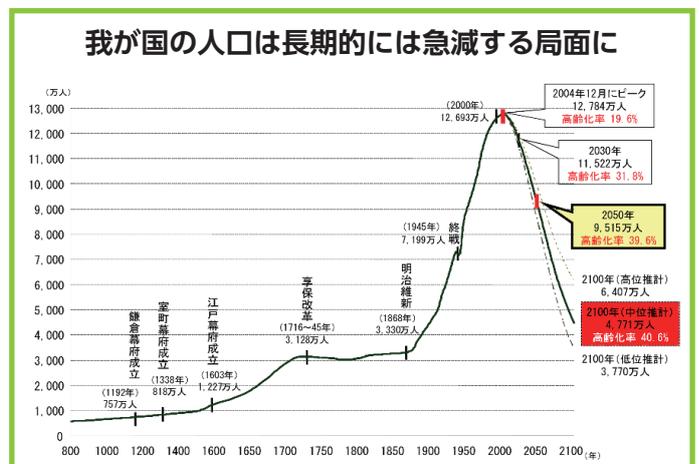
さて、約20年後の2043年には、国内の認知症の数は緩やかに減少し、心身の機能が低下する「フレイル(虚弱)」の患者が高齢化に伴い増加し、全体としては多くの介護費用が必要になるようです。戦後の教育水準が高くなり、教育歴の関係により認知症を押しとどめる要因になるそうです。認知症は2016年の約510万人から減少し2043年には約465万人まで減り、逆にフレイルは、413万人から増え続け43年には約524万人と認知症を上回るようです。フレイル対策をして元気に・楽しく・笑顔で生活習慣病等を予防して暮らしましょう。

人生100年時代に健康長寿を目指して!!

高齢化と人口減少止まらない、2100年には、明治時代に戻る!!
健康づくりは、ロコモーショントレーニングから!!

グラフのように2004年12月の人口12,784万人をピークに高齢化率は19.6%、以後2050年には、9,515万人高齢化率39.6%、2100年には、(中位推計)4,771万人、高齢化率40.6%、総人口はピーク時の約37%になります。人口は、明治時代の後半に戻って行きます。極めて急激な変化が予測されております。

人生100年時代を健康で暮らすためには、寝たきりにならない事が基本です。日本は世界に先駆けて超高齢化社会を迎えておりますが、大切なのは、ロコモティブシンドローム(「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態で、運動器の障害になるリスクが高い)にならないことです。5つのロコモチェックポイント ①片足で靴下が履けない、②家の中でつまずく、③階段を上がるのに手すりが必要、④家のやや重い仕事が困難、⑤15分位連続歩行が困難等の症状がありましたらロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう(茨城県医師会資料をご参照下さい)。ロコトレは、①開眼片脚立ち、②スクワットです。継続して人生100年時代に健康長寿に向かって全員で取り組んで参りましょう。



〈国土交通省国土計画局作成(H23.2.21)〉

①片足で靴下が履けない、②家の中でつまずく、③階段を上がるのに手すりが必要、④家のやや重い仕事が困難、⑤15分位連続歩行が困難等の症状がありましたらロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう(茨城県医師会資料をご参照下さい)。ロコトレは、①開眼片脚立ち、②スクワットです。継続して人生100年時代に健康長寿に向かって全員で取り組んで参りましょう。

県南地域

つくばみらい市シルバーリハビリ体操指導士の会

学習会について

毎月第3木曜日の午後1時から学習会があります。研修委員4名が中心となり行っています。年度始めに、今年度の活動方針が挙げられます。よく平準化を図るためのフォローアップ研修会の実施と言われますが、研修を受けた方がその内容を報告しなければ役に立ちません。当市では、学習会に報告し、欠席した会員のために毎月最終火曜日に行っている定例会でも伝えます。

今年度の学習会は、新人会員を育てることを前提として、4班に分けられている各班別に、2人1組で体操の実技発表をしてもらいます。ベテラン会員が説明・新入会員がモデルになって発表します。新入会員は、モデルだけでなく説明しても勿論いいです。

1級指導士は、班の発表が終わると良かった点、注意したい点等をコメントします。また、その都度質問も受けます。会場での指導には場慣れが大事だと思うので、人前での発表は役に立つと思われます。毎月、前に出て実技は大変とは思いますが、3月に会員になった方で、もう会場で指導した方もおり頼もしい限りです。



(会長 和田 百合子)



体操教室の様子

鹿行地域

潮来市シルバーリハビリ体操指導士会

1級指導士によるシルバーリハビリ体操のPR活動

7月15日(金)午後、市内の商業施設のオープンスペースで約1時間、肩こり予防・腰痛予防体操の説明と実演を体験していただきました。店内への来客者にリーフレットを配布して概要を説明する、会場として目に入りやすく、何をやっているか分かりやすくすることで、約25名(満席)の参加がありました。

参加者からは、「足腰が軽くなった」、「教室には通えないが、毎日やって右肩の痛みを和らげたい」、「フレイルとよく聞くが予防に役立たい」など好評でした。

今後の課題は、定期活動としての位置づけ、事前の宣伝方法、実施時間など多々あります。

今回は、かすみ保健福祉センター長から潮来市独自事業『健幸ポイント』についての説明(シル・リハ体操もポイント対象)をいただくと共に、施設共同組合理事長および高齢福祉課の方々のご理解・ご支援をいただいた事業となりました。



PR活動の様子

(会長 橋本 美江)

県西地域

桜川市シルバーリハビリ体操指導士会

▶ コロナ感染予防対策と学習会

指導士会員数は、3支部合計90名。市の全体学習会は、隔月年6回、支部ごとの学習会がそれぞれの会場で毎月1回実施され、出席率は6割位の状況です。

研修委員は、年間の体操予定表を作成し、打ち合わせを丹念にしながら学習会での実技指導を担当します。また、毎月届くプラザ通信をコピー配布、内容を共有し、県、市からの連絡事項を伝え、意見交換をします。7月の市の学習会では市長及び行政担当者のご出席を頂き、知事感謝状の伝達式が行われました。指導士一同、シル・リハ体操への気持ちを改めて確認できた一日でした。

サロン等の活動は、社会福祉協議会の協力のもと、安全な環境の中で体操指導を行ない、健康紙芝居も少しずつ進めています。シル・リハ体操との出会いが私達の健康を保つ秘訣、マスク着用の日常、桜川市指導士会は、元気・勇気・笑顔で取り組んでいます。

(会長 松川 京子)



学習会の様子

県央地域

笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

新型コロナ禍での活動は、感染対策を緩むことなく継続し、休会・再開の対応においては行政との連携を強く認識してきました。

笠間市は、3支部で活動しております。コロナ禍の中で何度か何会場かの休会がありました。それぞれの支部に合計5会場の新規スタートの教室がありました。

指導士会全体の活動意欲の向上にもなり、関係各指導士の人脈、努力、地域との関わり等に敬意を表し感謝をしております。

また、活動の減少もあった地域の会とは何度かの協議や再開案内への協力などし、2会場が再開しました。「運動・人との交流と栄養」との強い思いの上でうれしいことでした。



再開した体操教室

7名の研修委員は、10月の合同研修会を企画・準備し、月々には他支部の学習会への相互参加・体操技術の維持向上に努めております。新型コロナ禍の対応策を維持継続して、地域とのつながり、笑顔での交流、参加者と自分の健康づくりを続けます。

(会長 深谷 敏知)



▶ **コロナ禍での体操指導と指導士の活動**

コロナ禍で体操教室や勉強会などが何度も中止となる中、感染対策に万全を期してできる範囲で実施してきました。しかし、体操教室の参加者の体力低下が懸念され、研修委員と1級指導士が協力して、「コロナに負けるな シル・リハ体操 おうち版」を作成し、体操教室の参加者全員に配布しました。勉強会は密を避けるため、指導経験の少ない指導士とベテラン指導士に分けて実施し、各体操について手本を示した後に皆で体操をやり、間違いやすい点や統一すべき点などを議論し、皆で共有しました。グループ分けの実技練習は、フェイスシールドをつけて実施したこともありました。

コロナ禍での活動を通して、シル・リハ体操は、体操教室の参加者そして指導士にとって、介護予防、人との交流には無くてはならない存在になっていることを、改めて実感しました。なお、10月には3級指導士養成講習会を開催の予定で、新たな指導士の確保に期待しています。

(三田 敏男)



『**ジュニア・リハビリ体操サポーター養成講習会**』が
開催されました

令和4年8月4、5、9日の3日間、笠間市立稲田中学校1年生を対象に、「総合的な学習」の授業の一環として、講師に笠間市シルバーリハビリ体操指導士会の1級指導士と各支部の指導士の協力をいただき、ジュニア・リハビリ体操サポーター養成講習会が開催されました。

生徒からは『家族に教えたい』『体操は楽しかった』という感想があり、シルバーリハビリ体操のすそ野が広がっていく喜びを感じました。暑い体育館での講習会は、我々も体力、集中力を持続させることが難しいほどでしたが、生徒は、指導士の話を聞いたり、メモを取ったり、笑顔で同級生とおしゃべりしながら楽しんでいました。最終日には、生徒が二人一組となり、クラスメイトの前で体操指導を行いました。閉講式では、海老原校長先生から修了証書が授与され、充実した講習会となりました。



編集後記

全国で毎日20万人のコロナ感染者が報告されていますが、国や茨城県では、具体的な行動制限など取られない中でシルバーリハビリ体操活動が地域によって大きくバラついてしまっています。

コロナ感染を意識して対策を講じて実施している所もあれば、ほとんど活動が停止状態の所もあります。自主教室を受け持つ指導士にとって参加者が集まらないと言うのは本当につらいものですが、そんな悩みは各市町村の指導士会や行政と話し合って進めていきましょう。

(広報 後藤 弘一郎)