

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 19 号

発行日 令和5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

人生100年時代を迎えて、健康で生き甲斐のある生活を笑顔で楽しく!!

体操教室の推進で「シルバーリハビリ体操」 を日本一へ!!

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5年の輝かしい新春を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

さて、令和4年は、新型コロナ禍の中、県庁で感謝状贈呈式・通常総会を対面で実施させて頂きました。また、5地域協議会では、地域別にフォローアップ研修会等を44市町村行政関係団体のご支援とご協力を頂き、盛況に実施出来ました事に心から感謝申し上げます。大田先生には、全会場での熱い講演やビデオメッセージを頂き、参加者全員が感動を致しておりました。

一方、体操教室の開催は、新型コロナ禍により、以前には、戻っていないと感じております。早く終息して体操教室が積極的に推進出来る事を祈るところであります。

令和5年は3級の指導者数が、10,000人を突破する事になります。

“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指して取り組んでおりますが、住民が住民を支えることを基本に、“初心を忘れず”(松下幸之助氏)を合言葉に推進して参りましょう。体操教室等については、県内での中期ビジョンとして全参加者数80万人を目指し挑戦して行きたいと考えております。指導士会・関係団体が一致団結を図り、積極的に推進していききたいと思います。

人生100年時代に健康長寿を目指して!! part2

筋肉は何歳になっても鍛えられる!! 筋肉トレーニングがカギになる!!

筋肉は何歳になっても鍛えられるとよく聞きますが、30歳をピークに何もしないと落ちていきます。高齢者になりますと足腰が弱くなりつまずくなど、身体能力は若い時とは変わります。筋肉君に「頑張ってくれ」と知らせる事を筋トレと言われます。筋トレと聞くと「もう年だから」と、実行する前にあきらめてしまう人もおりますが、筋肉は、高齢者にとって大切なものです。そして、筋肉は、使えば何歳になっても大きくなって力強くなるのです。ただし、限界もありますので、筋トレを始めるなら早いにこしたことはないということです。体調に合わせて取り組みましょう。研究によりますと、70歳の方が3~4ヶ月で太ももの筋肉が8%、90歳を超えても筋肉が太くなり効果が確認されています。個人差はあると思います。

□コモーショントレーニングが基本になります。ポイントを2つご紹介させて頂きます。

①開眼片脚立ち ②スクワット等の運動です。始めましょう。人生を健康な生活でシルバーリハビリ体操をして参りましょう。



県南地域

県南地域フォローアップ研修会2022

10月21日つくば市の市民ホールやたべで、県南14市町村の指導士が集まり、「県南地域フォローアップ研修会2022」を開催致しました。コロナ禍のため安全・安心等は、基本的な対策をはじめ万全を期して準備を進めて取り組んで参りました。

主なスケジュールは、主催者挨拶に大久保会長、茨城県長寿福祉課山田課長、県立健康プラザ大田管理者、来賓祝辞には、つくば市保健部小室部長、茨城県理学療法士会直井副会長にご挨拶を頂きました。

講演は2題、大田仁史先生は、シルバーリハビリ体操で「まだまだ頑張ろう」と説得力のある体験談等もお話をされ、大変感動を致しました。目標は、どこにいても住民が体操を知っている環境を作ること、今後の体操教室のあり方について



についての講演。2題

目は、健康増進施設いきいきプラザ津野館長の「つくば市の介護予防事業について」。最後の体操実技にあたっては14市町村の代表研修委員と参加者367名全員で体操を実施し、笑顔で楽しい集いができ、盛況の中終了致しました。

(県南指導士協議会 副会長・事務局長 滝下 利男)

鹿行地域

鹿行地域フォローアップ研修会

鹿行地域フォローアップ研修会が10月7日(金)神栖市文化センターで3年ぶりに開催されました。受付では再会を喜ぶ各地域の指導士が多く見受けられ悪天候にもかかわらず指導士219名、各市の行政・健康プラザから21名の240名が参加されました。主催者挨拶後、神栖市副市長の挨拶があり、大田先生の「学ぶ人は強い」をテーマに講演が行われました。

これは澤村誠志先生が以前県庁で地域リハ支援体制について講演された時に「強い人」とは、1.学ぶ人2.仲間のいる人3.目的のある人という言葉を用い、大田



先生が「指導士は三つを満たしており目的に向かって、仲間と学び、進んで行く。体操を学び、体操を正しく知り、社会的役割を学びそれを行動に結び付けて行く」事を熱く語って頂きました。

後半は研修委員が、いっばつ体操の平準化を目指して、半年間すり合わせを行い練習を重ねた成果を披露し、会場全員で体操を行いました。

(鹿嶋リハビリ体操指導士会 会長 西 操)

県西地域

県西地域フォローアップ研修会

フォローアップ研修会が11月18日(金)境町中央公民館において、県西地域10市町のシルバーリハビリ体操指導士195名、その他関係者27名が出席して開催されました。主催者の方々、来賓の境町野尻副市長の身に余るご挨拶をいただきました。また、大田先生の講話は「死ぬまでリハビリ体操」とのお話でした。体操指導士が年齢を重ねても体操に関わりながら、どこでも体操ができる環境を作り、皆が介護予防を理解してもらえることが目標です。

烏山診療所理学療法士の内藤幾愛先生の講演は「だれでも、どこでも、シルバーリハビリ体操を」理学療法士として要介護者と一緒にシルバーリハビリ体操教室に参加した事例です。シルバーリハビリ

体操指導士は理学療法士とも連携して、人の最期までかわりを持つ必要があると話されました。これからも目標にして活動ができればと思います。

境町の研修委員をリーダーとして、各市町の研修委員が、いきいきヘルスいっぱい体操11種類の実技指導があり、参加者全員で行いました。その後、境町斉藤会長の音頭取りで10市町の指導士会同士でエール交換をし、閉会となりました。

(坂東市いきいきヘルス体操指導士会 会長 小林 裕子)



県央地域

県央地域フォローアップ研修会



シルバーリハビリ体操を忘れないように」とのエールを頂きました。

続いて茨城県立医療大学保健医療学部看護科教員の鶴見三代子先生に「知ろう！やってみよう！フレイル予防！～『社会とのつながり』が健康生活の秘訣になる～」の演題で講演を頂きました。その後に1級指導士2名のリードで6市町の研修委員22名と会場の指導士全員で「下半身の強化」に関連するシルバーリハビリ体操を行いました。

(小美玉市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 黒田 惇彦)

県央地域フォローアップ研修会を10月28日に城里町の「コミュニティセンター城里」に於いて、県央6市町の指導士270名、行政関係者16名が参加して開催しました。主催者挨拶に続いて地元城里町の上遠野町長から「シルバーリハビリ体操は介護関係費用の抑制に寄与している。指導士の方々の日頃の活躍に感謝すると共に今後一層の活躍を期待する」との激励の挨拶を頂き、次に健康プラザ管理者の大田先生からビデオメッセージで「いつまでも元気に活動を続けて欲しい。万一指導活動が難しくなっても自身のためにシルバーリ



県北地域

県北地域フォローアップ研修会

コロナ禍となってから3年目を迎え、ようやく収束の兆しが見えつつある10月12日、3年振りに県北地域フォローアップ研修会を約370名が参加し、常陸太田市パルティホールで開催しました。

開会式で主催者側(県、健康プラザ及び県連合会)の挨拶、来賓代表として常陸太田市長の挨拶の後、大田仁史先生から「超・超高齢社会とシルバーリハビリ体操」というテーマで講演を頂きました。

大田先生のシルバーリハビリ体操の特徴、指導士の養成方式、フレイルの予防等々厳しい状況の中にあってもユーモアを交えた講話に私達指導士も熱心に聞き入るばかりでした。

講演に続いて研修委員(25名)による体操実技指導が、「いっぽつ体操」より8種類が行われ、改めてシルバーリハビリ体操の基本の大切さを認識することができました。

今後は、今回の研修会を活かすべくコロナ感染予防を継続し、行政との連携の強化、フレイル予防を目標に活動して行きたいと感じています。

(ひたちなか市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 高橋 睦男)



まもなく指導士1万人!

健康プラザ
より

今年度の健康プラザ主催の3級指導士養成講習会は、すべて終了しました。上期は、昨年度から持ち越しとなっていた令和3年度分の新1級指導士による実習を行い、下期は、今年度の新1級指導士による実習を行いました。

さらに、今年度は、32市町村が各々の会場で3級指導士養成講習会を開催しています。12月1日現在、指導士養成数は合計9,966人。令和5年は、指導士養成1万人記念の年となりそうです。指導士の皆さんと一緒にお祝いできることを楽しみにしています。

健康プラザでは、令和5年度も上期・下期とも4コースずつ、計8コースの3級指導士養成講習会を開催する予定です。



実習の様子

編集後記

各地域とも新型コロナウイルス感染症に悩まされながら3年振りのフォローアップ研修会がそれぞれの思いを新たに開催されました。今までは、シルバーリハビリ体操の広がりや、体力向上・介護予防につながっていますが、新型コロナウイルス感染により「頭打ち」となり、高齢者の体力が低下傾向にあると言われています。これからも体力が落ちやすい年齢層へ「シルバーリハビリ体操」でサポートしていきましょう。

(神栖市 寺脇 英夫)