

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24号

発行日 令和7年10月1日

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会 通常総会及び感謝状贈呈式



『人生100年時代 団塊世代の後期高齢者と共に』介護予防をシルバーリハビリ体操で

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会長 小沼 惣一

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、看護協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茨城」を目指した活動を図っております。

総会の折にも話しましたが、団塊の世代が後期高齢者に達する2025年今まさに我々指導士の役割が求められています。茨城県の高齢化率は 30.8% (2024年) で全国31位 65歳以上の人口は 854,503人(男性 384,739人 女性 469,764人)となっています。



茨城県内市町村高齢化率 上位4市町 (2025/4/1)

県内の各市町村での介護保険などにかかる会計支出額は、毎年市町村庁舎を建築する金額に匹敵すると言われています。この金額を増やさないように、健康な高齢者を増やすこと、これが出来るのがシルバーリハビリ体操であり重要性が大きいといえます。そしてそれを推進していくのが我々指導士と言えます。体力維持ばかりでなく、紙芝居を通して栄養、社会参加での認知症予防を伝えて「健康寿命の延伸をはかる」これぞ指導士の活動目標で、しっかり役割を果たしていきたいものです。

順位	市町村	高齢化率(%)	指導士数(人)
1	大子町	51.2	35
2	利根町	45.1	59
3	常陸太田市	43.0	146
4	河内町	42.5	47

県北地域

東海村シルバーリハビリ体操指導士会

研修委員主導による研修会を開催！

当指導士会では、年2回、研修委員の計画による研修会を実施しています。今年度第1回目は7月31日、50名の出席がありました。研修会の前に、保険課長より令和7年度感謝状受賞者10名に感謝状が贈呈されました。研修会では、センターでの研修委員研修会の報告があり、次に研修委員の実技指導による、体操教室のプログラムの再確認を1時間半ほど行いました。終了後、アンケートを実施し次回の研修会に反映させています。指導士高齢化も何のその、いつまでも元気で楽しく、自信をもってシル・リハ体操指導ができるよう頑張っています。

(会長 山崎 香代子)



県西地域

結城いきいきヘルス体操会

体操前に健康紙芝居始めました！

結城市のシル・リハ体操は市内20数カ所の教室で、体操マニュアルに基づき毎週行っています。担当指導士と参加者は顔なじみになり、良い関係が保たれています。

健康紙芝居は定例会での研修後、5月から各教室で始めました。体操前5分位の時間で伝える内容が多く難しいですが、日々学びながら実践している現状です。得意とする指導士も出て来て自分自身の体験等も加えて話し、参加者も楽しみにしている様子が伝わって来



ます。地域の通いの場としても、体操と合わせて健康への意識の大切さも伝えられる体操教室でありたいと思います。

(会長 竹澤 三枝子)

鹿行地域

鹿嶋リハビリ体操指導士会

一話完結型での健康紙芝居を再開！

新型コロナウイルスが5類に移行されましたが、未だ感染者が出ているため、鹿嶋指導士会では健康紙芝居の再開を見合わせていました。

昨年、指導士から再開の声が出始めたため、先ず、台本作りに取り組んで行こうということになり、昨年8月から新旧指導士11名と役員2名によるプロジェクトチームを発足しました。6回の会合を重ね、一話完結という形での台本作りに取り組み22教室への運営方法等の協議を行い、5月から健康紙芝居を再開したところです。



(会長 西 操)

県央地域

笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

笑顔で、元気に、いつまでも シル・リハ体操！

今年度、体操指導士115名でスタートしました。定期開催体操教室は83ヶ所です。住民の身近な場所の公民館、自治会館、集会所等でシル・リハ体操を実施しています。会員のスキルアップのため1級指導士による「フォローアップ教室」を月2回、継続して実施しています。

4月には茨城県警からの依頼で交通安全体験フェスティバルに参加し、交通安全に役立つ体操と交通安全の啓発・PRをしました。毎年、体操普及活動のため、「シル・リハ体操体験教室」を実施し、地域住民の介護予防、健康づくりのために頑張っています。

(会長 磯部 佐智恵)



県南地域

石岡市シルバーリハビリ体操指導士会

体操指導士と一般高齢者を対象とした健康体力測定会の開催！

この測定会は、駒沢女子大学人間健康学部の小澤 多賀子教授による体操指導士と一般高齢者の体力、認知機能、健康度を比較するための調査研究であり、石岡市のひまわりの館において開催されました。

測定会は、3日に分けて、シルバーリハビリ体操指導士の女性100名と指導士活動を行なっていない高齢女性100名が参加しました。参加者全員はまず、血圧測定を行い、筑波大学名誉教授の田中喜代次先生の

ミニ講演の後、グループに分かれて、体力測定、認知機能測定、健康状態や生活状況に関する質問紙調査が行なわれました。小澤教授は、これらの結果を比較・分析することで、シニア世代における社会活動と健康度の実態を明らかにしたいと考えておられます。

(会長 酒井 保)



ボランティア交流会 — シル・リハ体操で広がる地域の輪 —

7月2日(水)、常総市水海道総合体育館に於いてボランティア連絡協議会会員交流会が24団体・計86名が参加して開催されました。当指導士会から指導士18名が、交流会の準備体操を兼ねてシル・リハ体操を実施して、その後オーバルボールのゲームが行われました。当日は体育館内も大変暑かったですが、アチコチで歓声が上がり、楽しい半日となりました。

当指導士会では、11月に「農協まつり」や「ふくしまつり」にも参加の予定で、指導士68名全員で協力して、地域イベントにも積極的に参加し、体操の普及と健康づくりに取り組んでいます。

(常総市シルバーリハビリ体操指導士の会 吉川 清信)



守谷市・坂東市1級実習生による3級養成講習会を終えて

標記講習会が守谷市で初めて開催され、1級実習生4名(守谷2、坂東2)が切磋琢磨して講習会が無事終わり、守谷市新3級が誕生しました。本講習会は新1級の実習も兼ねての講習会です。

1級実習生の事前打ち合わせで両指導士会の講義の進め方に微妙な違いを感じました。受講生は終了後は講習会開催地で活動しますので、開催地の指導士会の進め方で行った方が良かったと思いました。新1級・推進センター・現1級との具体的な打ち合わせがもっとできれば、より良い講習会ができたと反省しております。

(守谷市シルバーリハビリ体操指導会 会長 朽木 秀子)



大田先生保健文化賞 受賞記念式典・祝賀会

大田仁史先生が永年にわたるシル・リハ体操の普及・介護予防推進の貢献により『保健文化賞』を受賞されました。その記念式典・祝賀会が、2月23日に盛大に開催され、県医師会会長などの錚々たる顔ぶれと共に、シル・リハ体操指導士連合会役員、指導士会会長など約200人が参列しました。

先生の講演では、シル・リハ体操の生い立ち、その役割と効果など説明され、最後に人生の半分以上関わったこの体操を一生やり続けると締めくくられました。

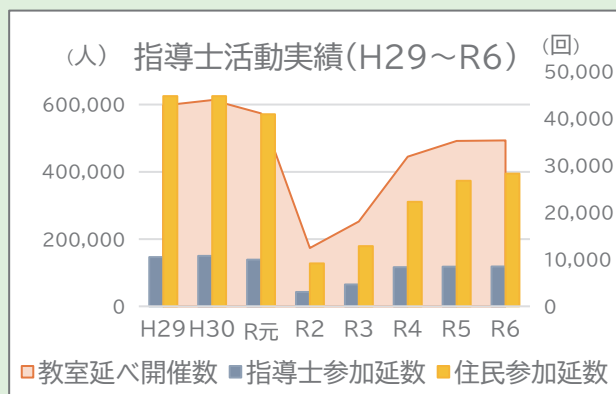
(県指導士連合会 役員 三田 敏男)



シルバーリハビリ体操のR6年度の活動実績と全国への広がり

新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)が5類感染症に移行されてから約2年半が経過し、その後の活動状況が見えてきました。活動がピークだった平成30年度と比較して、教室延べ開催数と指導士参加延べ数は約80%、住民参加延数は約60%まで回復していますが、昨年度と比較すると横ばいです。コロナの残した影響の強さがうかがえます。回復しきらない原因は様々と考えますが、今後も指導士仲間を増やし、住民や家族が安心して参加できる教室を展開していきましょう!

一方、全国ではシル・リハ指導士養成事業に16道県、101市町村(R7.5現在)が取り組み、第3回全国大会が10月14日にいわき市で開催されます。全国に仲間がいることはとても心強いことです。



編集後記

本号では各地域指導士会のトピックスを寄稿して頂き、日頃の指導活動、研修や体操の普及活動が定着してきたことが実感できました。今後も、もっと役立ち、親しみやすくするために、表紙の写真や指導活動と共に個人的趣味の記事も募集しています。

(広報責任者 三田 敏男)

第24号

発行日 令和7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
(公財)茨城県総合健診協会
シルバーリハビリ体操推進センター

