

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4号

発行日 平成27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

フォローアップ研修会特集号



年頭の挨拶 ～健康寿命を伸ばし健康長寿日本一を目指して～

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。

会員の皆様におかれましては、平成27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。

昨年は、県内5協議会でフォローアップ研修会をはじめ、市町村各指導士会の交流会などを開催いただきました成果が、シルバーリハビリ体操の推進や活動を通じ高齢者の健康増進や健康維持・介護予防に貢献できましたことは、日頃の皆様の積極的な活動の賜と厚くお礼申し上げます。

さて、日本人の平均寿命は、女性は世界一86.6歳、男性は80.2歳の4位、日本では、長野県が男女とも一位です。一方では、茨城県の高齢化率も25%を超え、市町村別では、40%となる地域もあり、超高齢化社会が進んでおります。

本年も、行政と一体となり高齢者の健康づくり・介護予防対策に、住民が住民を支えることを基本にしたシルバーリハビリ体操で取り組み、“健康寿命を伸ばし健康長寿日本一”を目標に推進しましょう。

また、茨城県・県立健康プラザと連携を図り、1万人の指導士養成事業の実現に向けて頑張りましょう。なお、茨城県内警察署と密にして交通安全・ニセ電話詐欺対策の情報をいただき、高齢者の皆様が安心・安全で元気に笑顔でお過ごし頂けるよう支援しましょう。

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

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・県立健康プラザ・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

県北地域シルバーリハビリ体操指導士協議会の「県北地域フォローアップ研修会」を平成26年11月22日(土)午後1時から「那珂市総合センター らぼーる」で県北では初めて開催しました。県や市町村の関係者、健康プラザのスタッフ、9市町村の指導士ら約320人が集い、「体操普及活動の活性化と指導技術の向上」をテーマに、今後の指導に役立つ有意義な研修会になりました。

主催者挨拶では、大田先生から本体操に関連して茨城県特別功労賞の受賞報告があり、これは指導士の活動が認められたものだと言われ、お祝いとして花束を贈呈しました。

研修会では、理学療法士の所 圭吾先生の「指導がより楽しくなる豆知識」と題する90分間の講演がありました。「コンデショニング(体調や環境などを整え、自分の能力を引き出すこと)」の概念をモデルの指導士を使いながら分かりやすく説明され、シルバーリハビリ体操でもこの概念を考えると効果が出やすい体操があること、指導士へのアドバイスとして、①丁寧な声かけとアイコンタクト②明確な指示と誘導③参加者の目的の確認と尊重④洞察とプラスのフィードバックなどを心掛けることでよりよい指導に繋がることなどを教えて頂きました。最後は「いきいきヘルスイっぱつ体操」の号令で声を合わせて会場の指導士全員が一つになり、今後の各市町村の益々の活動を誓って散会しました。



研修委員リードで全身体操



大田先生による主催者挨拶

県央地域

今年度、水戸市・笠間市・小美玉市・茨城町・大洗町・城里町の指導士会の代表で6月より組織を立ち上げ、初めての県央地域フォローアップ研修会を実施しました。

10月8日の当日は、各市町の会員・行政・健康プラザ職員・他地域の方を合わせて361名の方の参加をいただき成功裏に行うことができました。

参加された会員さんの感想として「小澤先生の講演では、体操効果についてのデータの紹介があり、的を絞った内容でこれからの指導士の意識啓発になった。体操普及活動をしている指導士会のPRをもっといろいろな場面で今後もしていただきたい」、「パネルディスカッションは、パネラーの提言内容が自分の地域と共有するものがあり参考になった」、「全身体操は組み立てもよく方法・説明も良かった」、「サプライズで大田先生のお話を伺えて研修会が引き締まった」などが寄せられました。

今回の研修会で参加していただいた会員さんはもとより、準備に当たった各地区の代表及び係員の団結で息の合った運営ができ感動しました。これは、日頃から私達はシルバーリハビリ体操を「地域のボランティア活動としての誇りと自信に満ちた仲間」だから事業の成功があったのだと心から感じました。また、健康プラザの方々には大変なご支援をいただきありがとうございました。次年度からは、3年間を見通した研修会の充実を図る内容の工夫を課題として、県央地域指導士の会員の活動を盛り上げていきたいと思えます。



パネルディスカッションで体操普及活動の活性化について提言



全員で体操。小澤先生も飛び入りで参加

県西地域

県西地域シルバーリハビリ体操指導士協議会フォローアップ研修会が平成26年12月9日(火)13時より常総市生涯学習センターにて、体操指導士236名及び関係団体20名が出席して開催されました。

本研修会は、県西地域シルバーリハビリ体操指導士を対象とし、効果的な介護予防に向けた取り組みを推進するために、適切な指導技術の平準化や他地域との情報交換などによるレベルアップを図ることを目的にしたものです。県西地域協議会原会長の挨拶に始まり、次に大田健康プラザ管理者は、茨城県特別功労賞の受賞にあたり、「この受賞はシルバーリハビリ体操指導士のみなさんを代表して受けた」と感謝の気持ちを述べられ、また、住民が住民を支えるという基本理念にたってシルバーリハビリ体操指導士の重要性を述べられました。

来賓の常総市高杉市長からは、行政及び関係諸団体の列席に感謝し、また県西10市・町の介護予防に尽力しているシルバーリハビリ体操指導士に対して、感謝のこたばを述べられ、常総市での介護予防の取り組みについて述べられました。引き続き来賓の常総市・坂東市の関係諸団体を紹介し、盛大に幕を開けました。

14時からは、各指導士会から研修委員2名ずつの計20名で「いきいきヘルス いっぱつ体操」の指導を行いました。このあと、茨城県理学療法士会斉藤秀之会長から「介護予防におけるシルバーリハビリ体操指導士への期待」と題しての基調講演があり、今後の超高齢化社会で、地域リハビリテーションの活動の中で理学療法士等 専門職とシルバーリハビリ体操指導士の共催による住民への啓発活動が大切であることを説明されました。お互いに今後の更なる活躍を約束し、15時30分に閉会しました。



常総市高杉市長から挨拶

鹿行地域

鹿行地域シルバーリハビリ体操指導士協議会のフォローアップ研修会がH26年12月4日(水)午前10時から15時30分、鹿島市立カシマススポーツセンターで開催されました。

本研修会開催にあたり、鹿行地域5市の指導士会の会長・研修委員で9月から実行委員会を立ち上げ、月1回の会議を開催してきました。

研修会は、県(長寿福祉課)、健康プラザ大田管理者、鹿島市長をはじめ、行政・保健所・会員合わせて210名の方々の出席のもと、『指導の平準化、能力向上を目指して』をテーマに、今後の指導に役立つ有意義な研修会となりました。



研修委員による体操指導

研修会は、午前は認知症ケア研究所の高橋克佳先生による「笑顔で学ぶ認知症～認知症者に寄り添うために～」と題しての講演をいただきました。この病気は突然家庭内に入って来る問題であり、特に対応の仕方や心得などについて、大変参考になりました。

午後は、全員参加の体操実技を各市研修委員を中心に、大きな声を掛け合い、楽しく、「椅子での体操」「起立での体操」「床での体操」「寝てする体操」「いきいきヘルス いっぱつ体操」を実施しました。実行委員長長の講評のあと、一はじめで、お互いの今後の更なる活躍を約束して散会しました。

県南地域

県南地域は前号の「かけはし」第3号で概略掲載していますので、本号では、特にいわき市長寿介護課主査後藤美穂様に講演をお願いした「いわき市における10ヶ年事業計画について」、その要点を報告することにします。

◆2014年4月1日のいわき市の人口は、332,088人、高齢化率は26.8%、要支援から要介護1の軽度認定者の割合は、全認定者の38.6%であり、「介護予防」の取り組みが大変重要となってきています。いわき市では、茨城県の「シルバーリハビリ体操」を参考に、「いわき市シルバーリハビリ体操」を展開しています。◆住民参加型介護予防事業として、シルバーリハビリ体操の普及を図るとともに、市民のボランティアとして、「体操指導士」を養成し、高齢者が身近な地域において自主的に介護予防に向けた取り組みを実践することができる地域社会の構築を目指しています。◆シルバーリハビリ体操事業は、これまでの介護予防事業に加え、平成21年度より実施しており、「いわき市高齢者保健福祉計画」において特に重点的に推進する最重点施策と位置付け、平成24年度から平成26年度を事業期間とする第6次いわき市高齢者保健福祉計画においても、同様に位置付けています。◆事業の10ヶ年計画は、事業導入期(平成21年度～23年度)、本格実施期(平成24年度～)、今後(～平成30年度まで)と区分し、1級指導士の養成、各地区指導士会の立ち上げ、体操実践サークルマップの作成・配布などを行うとともに、体操指導士の活動支援のために、連携づくりや情報交換、スキルアップを図るための研修会などを開催していきます。◆平成30年度の目標として、3級指導士1,000名、2級指導士300名、1級指導士100名を養成し、市内各地域(小学校区)において、体操指導士を中心にシルバーリハビリ体操が実践できる地域を目指していきます。



いわき市長寿介護課主査後藤主査から報告

お知らせコーナー



健康プラザ大田仁史管理者が 『茨城県特別功労賞』を受賞！

平成26年度茨城県表彰『特別功労賞』の表彰式が11月13日に茨城県庁で行われました。高齢者の健康づくり・介護予防のための「シルバーリハビリ体操」を考案し、茨城県の社会福祉の増進に大きく貢献したことが認められたものです。これは、体操指導士の皆さんの活動が認められたものであり、表彰状は、健康プラザの1階体操室に掲げてあります。



平成26年度「茨城県社会福祉大会」にて表彰

茨城県社会福祉協会長から次の指導士会が表彰されました。

水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会西部支部、つくばシルバーリハビリ体操指導士会
取手市シルバーリハビリ体操指導士の会、東海村シルバーリハビリ体操指導士会

編集後記

本年度から始まった連合会各地域協議会でのフォローアップ研修会も、全地域とも無事終了。このような行事を初めて経験する地域もあり、四苦八苦の感もあったと思いますが、県や健康プラザの指導の下、各地域ともニーズにあった講演で、有意義でしかも大成功だったと思います。

本号は、そのフォローアップ研修会の内容を特集しました。この情報を各協議会の全指導士が共有し、今後の活動に生かしていきたいものです。(目次)