

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6号

発行日 平成28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

平成27年度 フォローアップ研修会特集号

年頭の挨拶

茨城県内の行政・関連団体と連携を図り 健康長寿日本一を目指そう！

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28年度の輝かしい新春を健やかに迎えの
ことと心からお喜び申し上げます。

昨年9月に、鬼怒川の堤防が決壊し、常総市を中心に災害が発生し、甚大な被害と
なり会員では、常総市で25人、結城市で1人、計26人の方が浸水被害を受けております。また、全壊、大
規模半壊、半壊等により避難者は、ピーク時約1万390人が3市に避難致しましたが、連合会と県南、県西
協議会では、県立健康プラザ・茨城県理学療法士会・大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会(J
RAT)と緊急会議を開き、5避難所で避難所の体操を、約2ヶ月間に渡り支援をして参りましたので、会
員の方々に御礼申し上げますとともにご報告を致します。

さて、県内各市町村シルバーリハビリ体操指導士会も10周年を迎えて、県内5協議会では、フォローアッ
プ研修会や10周年記念県南フォーラムなどで、各指導士会と行政、関連団体と一体で盛大に開催いた
だきました事が、シルバーリハビリ体操の普及推進や活動への成果が高齢者の健康増進や健康維持・介護予防に
大きく社会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。

本年は、県内行政・関連団体と連携を図り、60万人の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、“健康寿命の延伸と健康長寿日本一”を目標に
新たなステージへと、推進しましょう。

なお、茨城県内警察署と連携をとり交通安全・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、新年の御挨拶とさせていただきます。

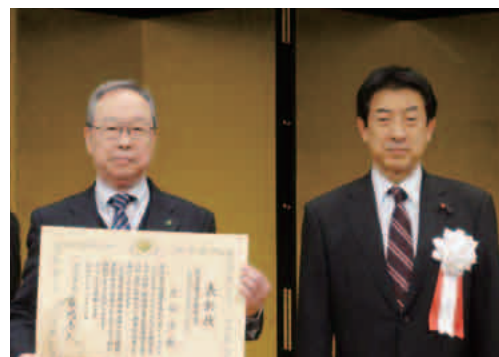


「第4回健康寿命を延ばそう！アワード」で 厚生労働大臣優秀賞を受賞

自治体部門で茨城県が優秀賞を受賞しました。

県立健康プラザ大田管理者の考案したシルバーリハビリ体操
の事業推進が評価されるとともに、県内44市町村シルバーリ
ハビリ体操指導会の活動により高齢者の介護予防に成果を挙げて
いることが評価されました。

会員皆様の日頃の推進活動に感謝と敬意を申し上げます。



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・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！

本号は平成27年度フォローアップ研修会特集号として、「健康長寿日本一をめざして」をモットーに5地域でそれぞれが趣向を凝らして開催されたフォローアップ研修会の模様を掲載しました。



県北地域

平成27年10月17日(土)ひたちなか市の「しあわせプラザふれあい交流館」において県北地域フォローアップ研修会が開催され、県北地域9市町村から行政関係者19名、主催者・実施主体・他地域を含む茨城県、健康プラザ、シルバーリハビリ体操指導士会関係者338名、合計357名の方々の参加を得て、講演会と体操実技の研修を実施しました。ご来賓・主催者からは、これから訪れる超々高齢社会におけるシルバーリハビリ体操の重要性と体操への期待を寄せる言葉を頂きました。第1部の講演会では「介護予防における口腔ケア」～あなたは健口～ですか？と題して茨城県歯科衛生士会の秋山先生、川又先生の「口腔内の自己チェック方法」・「健口体操」の講演と実技等が行われ、健康に過ごすために不可欠な口腔ケアの必要性を分かりやすく説明頂きました。

第2部ではひたちなか市の研修委員をリーダーとして各市町村の研修委員が舞台上がり、「椅子での体操」、「起立の体操」を参加者全員で実施しました。

最後に、これから訪れる超々高齢者社会に対応するためのシルバーリハビリ体操の重要性を再認識し、一層の活動拡大を全員で確認し散会しました。



体操実技風景

県央地域

平成27年10月15日(木)笠間市笠間公民館大ホールにおいて、来賓、行政の方々、大田先生をお迎えし開催しました。水戸市・小美玉市・城里町の1級指導士による腰痛予防体操と笠間市・茨城町・大洗町の研修委員による嚥下体操で体を温めた後、茨城県理学療法士会の所 圭吾先生による講演「指導がより楽しくなる豆知識《からだの変化を体感してみよう！》」を聴きました。合同体操に対して、「1級指導士の皆さんの体操リードは、早速サロンや体操教室で生かします」「研修委員の皆さんのリードは、大きなパネルの準備が良く、イベントにそのまま活用できますね」などの感想が寄せられました。所 圭吾先生の講演は、「からだの仕組みを理解した上で、体操の組合せを考えよう」などについて、体操モデルを使って実演しながら解説するもので、巧みな話術とマジックのような体のいろいろな変化を体感でき、驚きと共に楽しい時間でした。「県央地域は良くまとまっていますね」と地域外から参加された指導士から言葉をいただき、嬉しく感じました。「昨年より良い研修会にしよう」との合い言葉で各市町の役員が創意工夫をして準備し、当日もそれぞれの役割毎に責任を持って活動したことが今回の研修会の成功につながったものと、あらためて県央地域の指導士の団結を誇らしく思いました。

大田先生の挨拶にあった「世のため、人のため、自分のため」の「3ため」についての話を心に留め、「健康を保ちながら、シルバーリハビリ体操の指導に精進し、地域の介護予防に役立とう」と参加者340名に呼び掛け、研修会を終了しました。



大田先生のご挨拶



パネルを使って嚥下体操

県南地域

県南10周年記念フォーラムも兼ねて、11月18日(水)つくば市「市民ホールくきざき」で、県南14市町村の指導士、各行政の責任者・担当者と県南以外からの指導士を含む850名が参加し盛大に行われました。県南協議会の久保勝弘会長から主催者挨拶、続いて県保健福祉部次長 嶋田一郎様、県立健康プラザ管理者 大田仁史様、また、ご来賓のつくば市副市長 細田市郎様、(公社)茨城県理学療法士会 会長 斎藤秀之様の挨拶がありました。大田先生の挨拶に先立って、シルバーリハビリ体操が、自治体部門 厚生労働大臣優秀賞を頂いた旨の報告がありました。

記念講演は、男性長寿日本一に輝いた長野県松川村の宮澤政洋様、丸山純一様に「健康長寿日本一を目指した推進事業、～松川村の取り組みに学ぶ～」と題してお話を頂きました。長寿の要因は、①高い野菜摂取量(県内のレタス、セロリほか旬の野菜) ②低い肥満者の割合 ③高い高齢者の就業率 ④盛んな公民館活動ということでした。

大田先生の「シルバーリハビリ体操指導士の未来を考える」と題しての記念講話は 活動の現況は、この10年間で、実施教室 参加人数 指導士出席回数共に増加しているが、教室数が頭打ちの状態であること。養成実績は、ほぼ県内全域に1級指導士(30/44市町村)が誕生している。活動の効果は、「3ため」が表すように「世のため」(自治体)、「人のため」(高齢者)、「自分のため」(指導士)になっている。今後の展開については、①行政と両輪：日頃の活動の様子から行政のサポートを得る ②専門職と協働：要介護者に必要な対応を考える ③ソーシャルキャピタルとしての成熟：目的を共有するボランティアが組織として活動し、地域住民と行政に知られ、活動の場を広げていくことができるようになること。

体操実技は、14市町村研修委員代表のリードで、肩こり予防、首の体操、「ぱ・た・か」を参加者全員で行いました。

最後に、「健康長寿日本一“いばらき”を目指そう！」などの大会宣言を参加者全員で唱和して閉会しました。



大久保会長挨拶

県西地域

11月11日(水)13時から坂東市音楽堂にて、県西地域10市・町のシルリ八体操指導士302名及び関係団体16名が出席してフォローアップ研修会が開催されました。目的は「より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必要がある」としました。

県西協議会の原会長の挨拶に続き、荒井長寿福祉課長が挨拶、「地域包括ケアプランは、シルリ八体操の役割を大変重要視をしている」と。次に健康プラザ秋山副管理者は大田管理者の代読として「避難所の体操指導には心より御礼を申し上げます」と。住民が住民を支えるという基本理念にたってシルリ八体操指導士の重要性を述べられました。

来賓として、吉原坂東市長より「常総市の災害活動はありがとうございます。皆さんの活動が健康につながり、健康寿命を延ばす役割をしています。行政及び関係諸団体及び県西10市、町のシルリ八体操指導士の方々に感謝します」と述べられ、盛大に幕を開けました。

第1部として、認知ケア研究所の演題「認知症高齢者とその家族への対応」の基調講演があり、認知症の世界、手を貸してあげる、認知症は病気であって、誰でもなる可能性がある等詳しく説明がありました。

第2部として、各指導士会から研修委員2名ずつの計20名でシルリ八体操指導を行い、15時30分閉会しました。



「認知症」の基調講演風景

鹿行地域

10月12日 潮来市立日の出中学校体育館において、午前10時から鹿行協議会鴨下泰子副会長の開会の挨拶に始まり、主催者側から竹井保男会長、県から長寿福祉課荒井正徳課長、来賓の原浩道潮来市長からそれぞれから挨拶をいただきました。

濱野あさ実行委員長を中心に、221名の参加のもとで体操実技を行いました。

体操は、「椅子での体操」(鹿嶋市)、「起立での体操・燕下体操」(銚田市)、「いっぱつ体操」(神栖市)、「床での体操」(行方市)、「寝ての体操」(潮来市)を、それぞれステージで模範演技に説明を加えながら行い、フロアでも指導士全員が実技研修を行いました。

受付時に座席を各市3名の11グループに指定し、各市間の交流を試みました。昼食交流会では、思い思いの意見交換ができたようでした。

講評を県立健康プラザ小室部長に頂き、午後3時30分、飯田副会長の閉会の挨拶で終了しました。



体操実技風景

常総市避難所での活動

平成27年9月関東・東北豪雨災害では、各指導士会から、お見舞いのことばと「何か役に立てることがあれば」という力強い支援の声があがり、健康プラザ・県連合会(県南・県西地域シルバーリハビリ体操指導士協議会)・JRATと合同で、第1回活動対策支援会議を9月17日に開催しました。その後、5カ所の避難所において、県南・県西地域の指導士会が交替で、地域リハビリの専門職や避難所の保健師等と一緒に、ほぼ毎日体操支援活動を実施し、第2回活動支援対策会議を10月20日に行い、これまでの活動の状況や今後の支援方法等を話し合いました。

被災された方々の声に耳を傾け、避難所での体操を中心に約2ヶ月間活動しました。参加者からは「話を聞いてくれてうれしかった」「家に帰っても、この体操を続けたい」と感謝の言葉をいただきました。

また、地域リハの専門職との連携により、いろいろと学ぶことができました。



JRATとの打合せ



避難所での体操



9/17会議



シルバーリハビリ体操指導士養成数
7,000人突破しました!



編集後記

本号は、各地域のフォローアップ研修会を特集としました。各地域とも趣向を凝らした内容で、茨城県、健康プラザ、各行政の支援をいただき、今年度も大成功を収めることができました。大変にお疲れさまでした。

昨年9月の常総市の大水害では多くの方々が被災され、大変な非難生活を余儀なくされた方も多く、心からお見舞い申し上げます。4頁には、県南・県西地域のシルバーリハビリ体操指導士有志が、避難所でエコノミークラス症候群にならないよう、各避難所で体操指導をしました。その内容の一部を掲載しました。

(目次)