

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8号

発行日 平成29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

市町村の『介護予防と生活支援総合事業』の展開で

“健康長寿の延伸と健康長寿日本一”を
目標に推進しましょう。

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29年度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。

昨年は会員の皆様はじめ、各市町村、協議会、連合会のこれまでの活動と事業運営に対し茨城県知事より茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会が感謝状を受けております。また、県内5地域協議会では、フォローアップ研修会を各指導士会と行政、関連団体と一体で盛大に開催できました事は、シルバーリハビリ体操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ており、私たちの体操普及推進や活動の成果を理解いただいているものと考えております。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。

一方では、『リハビリテーション・ケア合同研究大会茨城2016』がつくば国際会議場で10月27日～29日の3日間にわたり全国のリハビリ専門職の方々の参加で開催されました。29日午後には、『リハビリテーション・サミット2016』が開催され、大田仁史先生から「シルバーリハビリ体操指導士養成事業の現状と展望」について講演があり、参加者に大きな感動を与えております。参加者は、県内各指導士会より700名と県外の指導士・専門職等で1,054名で、“シルバーリハビリ体操”を全国に発信いたしております。

これからは、茨城県、市町村行政関係団体、県立健康プラザ、茨城県リハビリテーション専門職協会等と連携を強化しながら、2025年問題に取組み、全国のモデル茨城県を目指していきたくと思います。

本年は、『高齢者の健康づくり・介護予防対策』の新たなステージとして、住民が住民を支えることを基本とした“シルバーリハビリ体操”の普及推進強化をして、『健康寿命の延伸と健康長寿日本一』を目標に推進しましょう。結びに、会員の皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

リハビリテーション・ケア合同研究大会茨城2016 10/27～29

シルバー
リハビリ体操指導士の
コーナー

平成28年10月27日～29日の3日間にわたり、上記大会がつくば市で開催され、シルバーリハビリ体操指導士養成事業のポスター展示・DVD上映や指導士会の協力による体操の実演を行いました。

＜協力指導士会＞1日目：つくば市6名、2日目：つくばみらい市5名 3日目：牛久市3名・土浦市2名



県北地域

10月15日(土)、日立市十王福祉センターゆうゆう十王Jホールにおいて、シルバーリハビリ体操指導士350名、行政関係者来賓の方々30名の多数の参加を得て開催しました。日立市指導士会の大内さんの司会進行で開始され、大田先生のご出席を願い、ご挨拶では参加者への日頃の感謝を述べられて、先輩、恩師の話を引用され、『学ぶ人は強い。仲間のいる人は強い。そして目的のある人は強い』と教えられた。『指導士さんに当てはまることでもあり、シル・リハ体操を茨城県民の体操に作り上げて欲しい』と励まされた。

講演会では、T H F(株)小澤多賀子先生をお招きして【シルバーリハビリ体操で健康長寿を目指そう!】のテーマで長寿社会の健康管理、介護、栄養、指導士会の対応等々を解説され、『仲間との交流を楽しみ、老いを受け入れて賢く齢を重ねて、日々楽しく運動を行うことが重要です』と説かれました。中間では参加者と体操を交えわかりやすい講演でした。

続いて実技では、日立市の栗原研修委員長のユーモア交えた解説で日立市・高萩市・北茨城市の研修委員が“日常生活に結びついた体操”として関節の柔軟性を高め、足・腰・腕の筋肉を強化する体の動かし方、指導方法を学びました。

楽しく有意義な中身の濃い研修会で、最後は臼井連合会幹事が閉めました。



県央地域

10月20日(木)、大洗町文化センターで、来賓・行政関係者等22名、他地域を含むシルバーリハビリ体操指導士370名、合計393名の方々が参加し、講演会と体操実技の研修を有意義に行いました。県央地域協議会の永嶋会長の挨拶に続き、県長寿福祉課副参事石川仁様、県立健康プラザ管理者大田仁史様、体操指導士連合会大久保勝弘会長様(代読)、ご来賓の大洗町副町長佐藤政雄様などそれぞれの立場から、これから訪れる超高齢社会におけるシルバーリハビリ体操の介護予防への重要性和大きな期待を寄せる言葉をいただきました。

大田先生による【今後のシルバーリハビリ体操指導士会のあり方】では『異次元の高齢社会は、住民自らが学び、力をつけ、自らが社会に役立つ行動を起こし、世代を超えた互助・共助の精神で、官民職一体となって乗り切る!』と締めくくられ多くの勇気を与えてくれました。田中喜代治先生による詳細なデータのもとに行われた【健幸華齢】の講演は、日々の生き方・老い方を創出していくという前向きな考えや行動に、シルバーリハビリ体操が大きく寄与していることに誇りを持ち、今後の活動に自信を与えてくれる意義あるものでした。

体操実技は、6市町研修委員のリードで「椅子での腰痛予防体操」「嚙下体操」「ば・た・か」「られりるれろらろ」など参加者全員で行い、最後にお互いに今後の更なる活躍を確信し散会しました。



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!

県南地域

土浦駅前の県南生涯学習センター多目的ホールで、14市町村の指導士・行政担当者、県央・県西地域協議会の代表者、県保健福祉部、県立健康プラザ、茨城県理学療法士会など450名が参加して開催されました。

◆介護保険制度改正によって新しくスタートする「総合事業」への移行に向けて、①基調講演「市町村における地域支援事業とシルバーリハビリ体操」講師：県長寿福祉課地域ケア推進室三浦充宏係長 ②講話「土浦市における総合事業の取組と介護予防について」講師：土浦市保健福祉部高齢福祉課瀬古澤時人主査のお二人のご講演がありました。

内容は「行政や専門職との連携」など、誰もが真剣な表情で聴いていました。県は指導士会活動へ期待しているが、具体的施策は市町行政とのことであります。

◆土浦市の今後の取組みは、新たな通所介護サービスでなく、現行の健康増進フォロー教室を一般介護事業で継続的に実施し、開催の場をなお一層拡充推進することに力点を置くことにして、シルバーリハビリ体操教室に参加する住民が中心となって、更に活動の場を広げるようなアプローチをし、またシルバーリハビリ体操の担い手としての指導士の養成にも力を入れていくとのことです。

県理学療法士会斉藤会長の来賓挨拶には元気をもらいました。常総市の災害支援やリハビリサミット参加で茨城シルバーリハビリ体操指導士会の活動が全国に評価されたことと、今後は3士会(OT,PT,ST)も「自立支援」のキーワードの下にシルバーリハビリ体操指導士会を見習って、ボランティアとして介護予防の地域支援事業に連携をしようという3士会に向けて発信されているとのこと、そして更に、市町村・リハビリ専門職・シルバーリハビリ体操指導士会が三位一体となって、健康寿命の延伸の合同研修会で集まりましょと、満員の会場に呼びかけられたのが大変印象的でした。



県西地域

11月9日(水)13時から、下妻市民文化会館において、県西地域10市町のシルバーリハビリ体操指導士322名、行政関係者17名が出席して開催された。県指導士連合会の平成28年度スローガンに「各指導士が一致団結して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」とあります。その目的達成のために研修大会が開催されていると認識しています。主催者側のあいさつがあり、健康プラザ管理者大田仁史先生のあいさつでは、『教室に來られず体操ができなくなった人のフォローが不可欠』であり、『要介護状態にならないために、その前の段階からの予防にシルバーリハビリ体操が重要である』ことや体操への期待を寄せる言葉をいただきました。

第1部では、【体操に役立つ知識】と題して、理学療法士の所圭吾先生の記念講演があり、体の仕組みを理解し体感することで今後の指導にいかす。そして、『いい教室、また来たい教室、そして継続性のある教室運営に役立ることが重要だ』と説明があった。

第2部では、下妻市の研修委員をリーダーとして、各市町の研修委員20名が舞台上で「椅子での体操」と「いっぱつ体操」の実技指導があり参加者全員で実施し15時40分散会しました。



鹿行地域

10月4日、『災害時の対応，体験談を聞き非常時に備える～即 対応 対策について考える～』というテーマで行方市文化会館で，シンポジウムを開催しました。茨城県立医療大学付属病院（元健康プラザ）菅谷専門員，筑波メディカルセンター病院リハビリテーション科江口先生，常総市指導士会鈴木会長，坂東市指導士会原会長，茨城県保健福祉部長寿福祉課三浦係長がシンポジストとなり，昨年の関東・東北豪雨災害での体験をお話をいただき，避難所での体操実技披露，茨城県理学療法士会斉藤会長にまとめていただいた。各々の体験を通してできることを提示し，連携することの大切さを痛感しました。

今回、『JRAT』（Japan Disaster Rehabilitation assistance team大規模災害リハビリテーション関連団体協議会）という耳慣れない組織の存在を知り，その組織の機能が普段から発揮できる環境の整備をし，安心して各自がどう関われば良いかを考える機会を持つことが大切だと思います。私たち指導士は，いつでも対応できるように技術向上はもちろんですが，コミュニケーション能力も磨かなくてはならないように思いました。災害時のためにも普段から，心がけ多様な団体と連携を図ることが大切であり，大きな力となると感じました。



リハビリテーション・サミット2016 10/29 つくば国際会議場



「全国リハビリテーション医療関連団体協議会」が開催し，今回は『切り札は介護予防!!～住民主体の地域リハビリテーション～』と題し，茨城県内各地域のシルバーリハビリ体操指導士700名と医療・介護に携わる全国の専門職やいわき市・船橋市の指導士など合計1,054人が参加した。

全国リハビリテーション医療関連の10団体は，茨城県のシルバーリハビリ体操指導士の皆さんの活動を絶賛し，会場が一つにまとまり大盛況であった。

茨城新聞社 創刊125周年記念「いばらきセレクション」にみんなで選んだ“茨城の宝”として、『シルバーリハビリ体操』が選ばれました。

平成28年11月13日 茨城新聞に掲載

シルバーリハビリ体操指導士養成数

平成28年11月末現在 **7,651人**

編集後記

各地域協議会の皆様のご協力のもと，本年度最終版を発行することができました。本当にありがとうございました。今回はフォローアップ研修会の記事が中心になってますが，他地域のイベントに参加して楽しく又勉強しながら充実した時間を過ごしました。

次号の中で楽しい記事を集めて，会員の皆様にお届けしたいと思っています。

(鉾田市 菅谷)