

健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和2年 第13号

シル・リハは今年で15周年！！

11月16日



～大田管理者からみなさまへ～

13. ヘルスリテラシーの力

リンカーンの「住民の、住民による、住民のための」という言葉はあまりに有名です。シルバーリハビリ体操指導士の養成事業は、一つは、この精神にのっとっています。もう一つの柱は住民の健康の学び、ヘルスリテラシーです。

ヘルスリテラシーは「住民の地域保健に関する教育」という意味です。単に「教育」と言うと、主体が教える側に行ってしまうと、目線が高く、住民が置いてきぼりになった感じがしますので、私は教養の方がいいと思っています。

ヘルスリテラシーに関するある学者の言説を私なりに解釈すると、地域保健の勉強には3段階あって、1段階は、健康に関するある領域の知識を得ること、2段階は仲間とそれを一般に伝えること、3段階は行政や専門職と協働して大きな展開に寄与すること、となります。

これは15年間指導士さんたちの活動を見てきて、その通りだと確信を持つようになりました。第一段階では「シルリハ体操の内容や意味」を学び(資格獲得)、次いで「地域の中でそれを展開すること(体操教室)を行うようになります。3段階になりますと、「地域で健康に暮らすとは何か」を考えて必然的に行政とも関係を持つようになると思います。

体操を大きく太い柱として打ち立て、余力で地域保健や生活支援に目が向くようになると思われそうです(健康紙芝居や生活支援への参入)。

たかが体操事業と言われようとも、学習を積んだ活動家の集団は超高齢社会に未来への風穴を開けるでしょう。

～健康プラザから～

- ・3級指導士養成講習会が開講しました
208コース(日立市、土浦市、神栖市、健康プラザ)が11月10日から始まりました。
- ・1級指導士養成講習会の開催準備中です
日程:11月26日～12月1日予定
- ・3級フォローアップ研修会の開催準備中です
日程:11月19日
- ・令和2年度下期の地域での3級講習会が順次修了しています。修了者数をお知らせします(補講を含む)。

北茨城市	5名	高萩市	5名
鉾田市・行方市	6名	小美玉市	6名
常陸太田市	10名	茨城町	7名
利根町	7名	那珂市	6名
取手市	13名	大子町	5名
下妻市	8名		

令和2年11月1日現在 9,338名の指導士が養成されました。



～シルバーリハビリ体操川柳紹介～

- ◇彼(あ)の人は 声望高し 堂に入る (大部廣史)
- ◇胸そらし 背筋伸ばして マスク花 (シルリハ命)
- ◇もう12年 頑張る自分も 高齢者

(Sakura.Ayako.Hime)

- ◇けがをして リハビリ体操の真価がよくわかる

(井ノ口勝子)

引き続き川柳のご応募お待ちしております！

～お知らせ～

過去のプラザ通信は健康プラザのホームページからご覧になれます。

(トップページのおすすめのコンテンツのシルバーリハビリ体操⇒シルバーリハビリ体操指導士のコーナー)

～全国のシル・リハ指導士会シリーズ～

今回は全国の指導士会シリーズをお休みさせていただきます。県外での指導士養成講習会の様子なども伺いたいと思っています。

[編集後記]

プラザスタッフはインフルエンザの予防接種をしました。いくつになっても痛い注射は苦手です。体調を崩さないよう、気をつけましょうね😊