



# 健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第17号

シル・リハは今年度で15周年！！ 1月15日

～大田管理者からみなさまへ～

## 17. 何とか体操を閉じこもり高齢者に届けたい

コロナで年末年始から引き続き外出自粛。檻の熊式で家の中を歩いても千歩が精いっぱい。どうかすると2百歩ぐらいの日がありました。ただ努めて腰から下半身のシル・リハ体操をやっていましたので、出勤してもかえって前より歩きやすく感じます。この年になってもストレッチの効果は歴然です。1日1ミリ、1グラムは大切です。

おかげさまで私は4日からプラザに出勤できて少ないながらも運動をしていますが、そうでない高齢者はほんとうに心配です。閉じこもりが「心身」によくないことはわかっていることですが、人を家に封じ込めるコロナには本当に困ってしまいます。

閉じこもりの問題をコロナのせいではなく一般論としてとらえ、加齢や病後の衰えで教室に来られなくなった人やまだシル・リハ体操の意味を知らない人へ何とかして体操を届ける方法はないものかと必死に考えています。今すぐにとり決定的な妙案はないのですが、後期高齢者が増える2025年までに、何としても茨城県の全高齢者が体操を知っている状況を作り出す目標で活動を始めています。

まとめますと、①指導士さんには今まで以上に一般高齢者に普及していただく、②医師会にお願いし、診療の際に体操を勧めてもらい、③リハ病院等を退院する高齢者に体操を指導してもらい、④ケアマネさんに、ケアプランに体操を入れてもらい、⑤デイケア、デイサービス、特養などの事業主に体操を行うよう依頼する、になります。

今、そのためのマニュアルを作っています。コロナが少し収まれば、それをもって関係団体と話し合う予定です。

それとは別に、宣伝用にウィークリーカレンダー、シール、缶バッジ、かるたなどを作り、体操が誰の眼にも触れる状況をつくる考えです。すべての後期高齢者に届けるには何せ資金が足りませんが、それはそれで…。クラウドファンディングや企業から寄付をもらうとか…。

## ～健康プラザから～

- ・ 3級指導士養成講習会が中止となりました  
1月7日から1月20日まで県内全域の外出自粛要請により209・210コースは中止となりました  
今年度の3級指導士養成講習会はすべて終了となりました
- ・ 2級指導士養成講習会の開催準備中です  
日程:2月9日～3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:1月21日
- ・ 指導士会代表者会議の開催準備中です  
日程:1月28日  
新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。ご了承ください。

○次年度の指導士養成講習会の日程を決める作業に入りました。『新しい生活様式』での講習会のスタイルを検討する必要がありそうです。

## ～シルバーリハビリ体操川柳紹介～

- ◇前かがみ 妻の指摘で 背を伸ばし (シルリハ命)
  - ◇新しい 生活覚悟も 妻たのみ (シルリハ命)
  - ◇理屈ぬき 体喜ぶ シルリハ道 (後藤恵子)
- 引き続き、川柳のご応募お待ちしております！

## 〔編集後記〕

みなさんは今年の目標を決めましたか？私は「全力で生きる」としました。茨城県は1月20日まで不要不急の外出自粛が要請されました。今は我慢の時。こんな時代ですが、力を合わせ、生き抜きましょう😊

