

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 15周年！～ 2月1日発行



～大田管理者からみなさまへ～

## 18. 自分の体で実験。効果あり！

以前は、講義をして体操をして、と体を動かす機会も多かったと思います。最近はカリキュラムが安定し、私の出番も少なくなりました。それをいいことに体操を怠っていたのは明らかです。加えて、加齢現象がいろいろな部位に出てきました。厄介なのは難聴と腰痛です。難聴は補聴器に頼るしかありませんが、腰痛は脊柱管狭窄症と自己診断をして、「痛みが出る前に休む」などと言って休むことが多くなり、肝心の腰痛予防体操を怠っていた気がします。その結果、足腰が加齢によるフレイルより弱ってきたように思いました。大いに反省し、心を入れ替え、主として腰から下肢にかけてのシル・リハ体操をしっかりすることにしました。高齢者の人体実験です。

自分で言うのも気が引けますが、体操は誠によくできていて、しかも「1日1ミリ1グラム、忘れずシルバーリハビリ体操」のコピーの通りだと感心しています。

まだ2週間ほどですが、中間報告をしますと、全体的に動作が楽になって来ました。「効果あり！」です。

「歩ける人は歩く動作を大切に、シル・リハ体操を続けること」と言ってきましたので、プラザに来たときは館内を2,000から3,000歩歩き、土日は外出自粛でもありますから、「檻の中の熊式」で狭いマンションの中をうろうろ500歩以上歩くことを目指しています。

### 健康プラザからのお知らせ



#### ●3級フォローアップ研修を延期しました

茨城県独自の緊急事態宣言により1月21日に予定していた研修を延期し、3月16日に開催する予定です。

#### ●指導士会代表者会議が延期となりました

1月28日の予定を延期して、2月下旬から3月上旬にかけての開催を調整中です。

#### ●2級指導士養成講習会を延期しました

2月9日から3月1日の日程で開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、次年度へ延期しました。

### シルバーリハビリ体操川柳



- ◇笑い声 楽しいひととき 体操仲間 初沢文子さん
- ◇せき込んで 慌ててパタカ 首回し シルリハ命さん
- ◇介護予防 気楽にたのしく 広がる輪 とねりん子さん

いつも「元気が出る川柳」をお送りくださり、ありがとうございます。ご応募をお待ちしています！！

#### ●健康プラザ介護予防推進部

・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX 029-305-5711

・メール kaigo1@hsc-ijp

ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

### 数字で見る シル・リハ体操普及活動



●茨城県の総人口は令和2年10月1日現在で、2,854,131人です。

茨城を人口100人の県に例えると…

▶性別は？ 男性 50人

女性 50人

▶年齢は？ 14歳未満 12人

15～64歳 58人

65歳以上 30人

そのうち  
75歳以上は？  
15人

▶体操指導士の人数は？ 0.3人

高齢者約100人に1人が指導士！！

#### ●茨城で一日に起こる人口の変化

▶生まれるのは？ 49人

▶亡くなるのは？ 92人

▶人口の減少数は？ 43人

#### ●茨城で一日に起こる体操普及活動

▶体操教室の開催数は？ 112教室

▶体操教室に参加する指導士の人数は？ 380人

▶体操教室に参加する住民の人数は？ 1,565人

参考資料 茨城県の年齢別人口四半期報(令和2年10月)  
令和元年茨城県人口動態統計(確定数)の概況  
令和元年度体操教室活動実績 ※令和2年3月活動

#### 編集後記

指導士のみなさま一人ひとりの体操普及活動が茨城県で見ると大きな力となり、介護予防につながっていくことがわかります。みなさまの日々の活動に心から感謝しています。