

# 健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第22号

シル・リハは今年度で16周年！！ 4月1日

～大田管理者からみなさまへ～

## 22. 「新しい」地域活動とは？

コロナが流行ってから、「新しい」生活様式など、何かと「新しい」が見ついた言葉が出てきました。別に構いませんが、私は地域の活動で言えば、超高齢社会には従来のやり方の延伸・増強だけではなく、それこそ発想を飛ばして「新しい」やり方で臨むことが必要だと主張してきました。コロナとは関係なく新しい視点での取り組みが必要だということです。

従来の地域活動では生活習慣病予防のための住民向け健康教育ですと保健師さんや栄養士さんなどの専門家が公民館などで健康教室を開き、集まった住民に直接お話をするというやり方です。このやり方が悪いということではありませんが、例えば高齢者に介護予防や生活習慣病の予防について伝えるのに、市町村の保健師や施設や病院で勤務するリハビリ専門職が、いくら頑張っても年に数回少人数にお話をし、運動を教える、で終わってしまいます。膨大な高齢者に対して参加者も限られ回数も場所も極めて限定的になります。ことに高齢者は遠くには行けません。

高齢者は茨城県ではすでに83万人を超えております。この高齢者が一人でも多く一日でも長く元気で長生きしてもらえるように幅広く、また繰り返し、繰り返し、情報を発信しなければなりません。それにはこのやり方ではあまりに非効率的で少し厳しく言えば非現実的と言わざるを得ません。

これを突破するのが「新しい」やり方です。それは勉強した住民が、それを他の人たちに伝える手法です。そのシステムづくりです。まさに住民が主体になった活動です。リンカーンの言った「住民の住民による住民のための」のやり方が必要だと思います。これこそ今の高齢社会では「新しい」と言えると思うのです。

シル・リハ体操指導士の養成事業、また指導士の組織だった活動は「新しい」やり方の先を走っていると言えます。

## ～健康プラザから～

令和3年度3級指導士養成講習会が始まります！

211コース：4月12・15・19・22・26日

212コース：5月11・14・18・21・25日

213コース：6月7・10・14・17・21日

214コース：6月8・11・15・18・22日

受講生を募集しています。チラシをお知り合いの方へお配りいただける方はプラザまでご連絡ください！

感染症対策を講じたうえで開催しますので、安心して受講していただけます！

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。

代表者会議を開催しました

44市町村の代表者の方にご出席いただきました。



令和3年度は36市町村で講習会を開催予定です

『新しい生活様式』の講習会スタイルを確立する必要がありそうです。

3月でプラザを卒業したスタッフからごあいさつです

介護予防推進部スタッフ 小澤多賀子

4月1日より駒沢女子大学へ転任することになりました。茨城県で育まれた素晴らしいシルバーリハビリ体操普及活動に、微力ながらこれからも関わらせていただきたいと考えています。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。

皆様の益々のご健康とご活躍を祈念しております。

〔編集後記〕

4月10日まで茨城県まん延防止警戒期間が設定されていますが、多くの体操教室が再開されていると伺っています。近況報告もぜひお聞かせください😊