



健康プラザ通信 ～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第24号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 16周年！～ 令和3年5月6日発行

～大田管理者からみなさまへ～

生活習慣の乱れから病気になって、介護を受ける人も大勢おります。病気になった人はもちろんきちんと治療をしなければなりません。でもその病気は生活習慣が引き寄せた結果かもしれません。血管障害を引き起こすメタボは、塩分の摂り過ぎ、食の乱れ、運動不足が大きく影響しています。

かつて成人病と呼んでいた時期がありました。成人になったら起こるわけではなく、それは生活習慣が引き起こすということで生活習慣病と言われるようになりました。高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満を「死の四重奏」と言ったりもしました。今はメタボです。

生活不活発病というものもあります。不活発な生活が心身に影響を与えるからです。災害の被災地での避難場所に長くとどまると、当然とはいえ生活が不活発になりそのため下肢の筋力が低下し寝たきりになる人もいます。外出自粛は生活不活発病に繋がっていきます。

生活は運動、栄養、睡眠が基本です。毎日を聖人君子のように過ごすわけにはいきませんから、何事も3日で帳尻が合うぐらいに考えて生活を組み立ててください。

コロナは私たちの日常を奪ってしまいました。しかしいつか収束すると思います。その前にワクチンも打てるようになります。それまでが工夫のしどころですので、生活習慣病や生活不活発病に気をつけて日常を過ごしましょう。ぜひ、紙芝居を勉強することで、生活習慣病や不活発病を克服し、人への伝え方を学びましょう。

健康プラザからのお知らせ

● 3級指導士養成講習会が終了しました

211コース(健康プラザ)12名が修了しました。

● 1級指導士養成講習会実習が終了しました

龍ヶ崎市の1級指導士3名が3級指導士養成講習会211コースでの実習を終え、1級指導士に認定されました。

● 3級指導士養成講習会の準備中です

212コース(健康プラザ)の開催を5月11日から予定しています。

※講習会は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。

● プラザ通信の発行回数変更について

今年度からプラザスタッフの小澤が大学へ転職するとともに、養成講習会は予定通り開催され、プラザ内の業務も慌ただしくなっていることから、恐縮ですが「健康プラザ通信」の発行回数を、月に2回から1回に変更させていただきます。

今後も変わらず、指導士の皆さまに有益な情報を提供できるよう努めてまいりますので、ご理解とご支援を何卒よろしくお願い申し上げます。

※次号の「健康プラザ通信 17号」は6月1日に予定しています。

シルバーリハビリ体操川柳

- シルリハよ コロナぶとりを ふっとばせ
(五十嵐ユキイさん)
- ふらつかず ロコモあらずと 孫も上げ
(シルリハ命さん)
- 紙芝居 地域で知識が 高まり暮らす
(初沢文子さん)

たくさんのご応募ありがとうございます。引き続き皆様からの川柳を募集しています。

● 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。

編集後記

プラザ通信の発行頻度は少なくなりますが、指導士の皆様が交流できる場として活用していきますので、お気軽にご連絡ください!!