

健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第26号

シル・リハは今年度で16周年！！

7月1日



～大田管理者からみなさまへ～

26. フレイルの急増は国難的課題

国立長寿医療センターと筑波大学の研究グループが、今年の1月にインターネットで行った調査によると、5年前に比べ高齢者のフレイルが11%から16%に増えたそうです。茨城県の高齢者はおよそ84万人ですから、13万人以上にも及ぶことになります。要介護寸前的高齢者が増えたことになり、私たちが対象とする高齢者が一気に増えたとも言えます。私は、これが「介護崩壊」につながらなければいいかと、強い危機意識を持っています。

フレイルの状態は精神から栄養、口腔、栄養、からだどミノ倒しのように進行してしまう非常に危険な状態です。このフレイルドミノ倒しの初めに、社会とのつながりがなくなることを挙げる学者がいますが、その通りで、家に閉じこもっているテレビ人間を考えればよくわかります。オリンピック・パラリンピックも自宅でテレビ観戦の高齢者には危険です。オリパラフレイルです。体操教室に参加できれば一気にこのドミノ倒しから解放されると思います。

県全体で増加したフレイルに立ち向かう旗を挙げるとすれば、体操指導士の活動を強化することが一番です。このほかにいい案は思い浮かびません。そのためには指導士が増え、教室開催数を増やす、を急がなければなりません、指導士は一気には増えませんので、教室開催数を少しでも増やす工夫が必要ではないかと思えます。

昨年度の教室開催数は各指導士会でいろいろ工夫をしてくださって、1万2000回を超えました。指導士さんも述べ4万回以上出動してくれて、本当にありがたいと思います。高齢者へのワクチン接種が進めば教室参加者は、少しは増えるかもしれません。なんとかその数を増やすため、教室開催数をV字回復に向けていければと思います。

指導士さんには負担をかけると思いますが、国難とも言えるフレイル増加を抑える決意をもって頑張りましょう。



～健康プラザから～

新たに3級指導士が誕生しました！

213コース9名、214コース7名が認定されました。

新たに1級指導士8名が誕生しました！

石岡市、つくばみらい市、守谷市、境町の計8名が実習を終え、認定されました。

上期の3級指導士養成講習会も残り1コース！

6月29日から215コースを開始しました。水戸市、筑西市、つくば市、河内町で行われています。

令和3年度1級指導士事前説明会を開催しました

土浦市、取手市、つくば市、稲敷市、桜川市、神栖市の1級受講生16名と行政担当者に健康プラザへお集まりいただき、事前説明会を開催しました。

3級フォローアップ研修会を開催しました！

6月28日、27名にご参加いただきました。

～シルバーリハビリ体操川柳～

シール見て 大田先生 おもいだす (ユキン子)

コロナ禍で 家族揃って シルリハ体操

(桜川市 常盤信子さん)

～シルバーリハビリ体操指導士ピンバッジの販売～

健康プラザにある研究会において販売しています。指導士会でまとめてお問い合わせください。

茨城県介護予防・リハ支援研究会 TEL029-243-4218

[編集後記]

健康プラザのツバメが元気に巣立ちました。我々は気を緩めることなく、感染症対策を継続しましょう😊