

健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第27号

シル・リハは今年度で16周年！！ 8月1日号

～大田管理者からみなさまへ～

27. 体操教室は最適事業

フレイル(虚弱)は、身体的、精神・心理的、社会的について論じられます。この3つは関連しあって、ぐるぐる回りながら寝たきり状態に陥っていきとわれています。わかりやすく説明するためにいろいろ工夫があるのですが、東京大学の研究グループの飯島勝矢先生はこれをドミノ倒しで説明しました。それによるとドミノの1番札は「社会とのつながり」で、次は「生活範囲」、続いて「こころ」、「お口」、「栄養」、「からだ」と札を並べてあります。

「社会とのつながり」がなくなるといわゆる「閉じこもり」になります。その後、ドミノの札が倒れて最後は「からだ」で寝たきりになるという説明です。

ドミノの札はいわば表札ですから、そこから中身についていろいろ検討して理解を深めるのがよいと思います。例えば「社会とのつながり」がなくなれば社会的孤立に、孤独感から次第に抑うつ的になり、生活範囲が狭くなります。運動不足はもとより社会への関心が薄れ、何事にも興味や関心をもてなくなり、場合によっては、うつ病や高齢者の場合には認知症につながっていく恐れがあります。人と話しませんから発声機能の低下や摂食嚥下にすら影響が出てきます。食欲不振から栄養不足、栄養失調になり、極度に痩せるとか、下肢筋力が低下し、よろよろして転倒。骨折して入院。そのままずるずると寝たきりになるというドミノ連鎖が考えられるのです。

一番の解決策は体操教室に参加することでしょう。体操教室に参加すれば一番札の解決はもちろんのこと、発声訓練も筋力アップの体操もする、大笑いもする、と人間らしさを一気に回復します。フレイルの特効薬でこれに勝るものはないでしょう。

残念ながらオリ・パラ・コロナに次いで猛暑で外出を控える高齢者が多く心配です。チャンスをみて何とかしてワクチンの済んだ高齢者を教室へ連れ出すことを考えましょう。



～健康プラザから～

●2級指導士養成講習会が終了しました！

7月1日に開講した、81・82コースが無事終了し計34名の2級指導士が誕生しました。次回は9月にプラザと地域開催(土浦)コースを予定しています。

●3級指導士養成講習会(地域開催)終了しました！

6月末に開講した215コース(水戸市・つくば市・筑西市・河内町)が続々終了しました。水戸市と筑西市開催コースでは初日をオンラインで開催するなど新たな取り組みを始めました。

●3級指導士フォローアップ研修会を開催しました！

今年度2回目の研修会です。18名の方に参加していただきました。河内町はオンラインでの参加です！

●8月から研修委員研修会が始まります！

8月4日(水)の鹿行地域研修委員研修会を皮切りに県内5地域に分散して研修会を開催します。2時間と短時間ではありますが、研修委員の皆さまとお会いできること、活発な情報交換ができることをスタッフ一同楽しみにしています。

※講習会や研修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。

～シルバーリハビリ体操川柳～

貯筋して シルバーリハビリ 早十年
(常総市 落合君子さん)

風鈴の 揺れに合わせて シルリハ体操
(ユキン子さん)

[編集後記]コロナ禍で受講して下さった受講生の皆さまや運営に携わる指導士・市町村担当者の皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。

