健康プラザ通信 ～指導士のみなさまへ～　令和４年　第 33 号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 16 周年！～　令和４年２月１日発行～

大田管理者からみなさまへ

33. 指導士養成事業の仕組みは一石何鳥か

65 歳以上を高齢者とすると、超高齢社会は既に始まっています。淋しい話ですが、新聞の訃報欄を見ると、だんだん数が増えているように思われます。しかも私より若い人も多く、急にわびしく、心細くなってしまいます。

2025 年には団塊の世代がすべて 75 歳以上になりますから、後期高齢者が増え、それに伴って医療や介護を必要とする人が増えると言われています。加えて、新型コロナで自粛生活が増え、高齢者にとってはフレイル予防が重要な課題になります。

この後の時代は団塊世代をどう看取るかという大きな課題にも直面しているとも言われています。その解決は一人一人が「どれだけ元気で長生きするか」にかかっていると言えます。それには何と言っても生活習慣を整え、人とのつながりを大切にしながら、適当な運動をすることだろうと思います。

その仕組みをシルバーリハビリ体操指導士養成事業は持っていて、住民が住民を育て、勉強した指導士が大勢の高齢者に対応できるということです。体操だけでなく会の活動でそのつながりは強くなります。全県のフォローアップ研修事業には９００人以上の指導士が参加してくれました。

この仕組みに専門職が一緒に入ってくれれば、少々フレイルが進んだ人にも対応できるので、とても効果的です。指導士さんは活力があるし、社会に役立つ仕事をしておられるので長生きできます。一石二鳥です。元気な高齢者が増えれば、介護保険料も低く抑えられるし、一石何鳥にもなります。頑張りましょう。

健康プラザから

●オンライン交流会

１月 12 日にプラザと各市町村をオンラインでつないで、全市町村との交流会を実施しました。コロナ禍のため例年の県域毎のフォローアップの開催は叶いませんでしたが､オンラインを利用して、約 900 名の全県の指導士さんと一堂に会することができました！画面上のエール交換では各市町村の観光や特産品のアピールもあり、茨城は沢山の宝に恵まれていることを感じました。指導士さんの元気な笑顔と熱意に、お互い「がんばろう」と思えた時間だったことと思います。

●3 級フォローアップ研修会

１月 17 日にプラザ会場と対象市町村会場へオンライン配信し、21 名の方にご参加いただきました。新 3 級指導士の皆さまの今後のご活躍を願っております！

●3 級養成講習会

１月 18 日に 221 コース（土浦市、石岡市、取手市、つくばみらい市、城里町、坂東市）、
１月 20 日に 222 コース（水戸市、常陸太田市、結城市、神栖市）がスタートしました。

●令和4年度上期プラザコースのお知らせ

コース	月日
223	4/11(月), 14(木), 18(月), 21(木), 25(月)
224	5/17(火), 20(金), 24(火), 27(金), 31(火)
225	6/6（月), 9（木), 13(月), 16(木), 20(月)
226	6/7（火), 10(金), 14(火), 17(金), 21(火)

お申込み方法はプラザホームページやチラシをご参照ください。

※2 月以降の事業に関しては、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｡ご了承ください。

編集後記

暦の上ではもうすぐ春。皆様は豆まきをしたり、恵方巻を食べたりしますか？今年の恵方は北北西だそうです。恵方巻は黙食ですし、みんな同じ方向を見て食べるので、感染予防対策中でも楽しめるイベントかもしれませんね！歳の数だけ豆を食べるのは、私は今年 40 個…。食べきれないときは福茶として楽しむのも良いようです。