

シルバーリハビリ体操指導士による

避難所での体操指導!

この度の東日本大震災により、茨城県では、県外から避難された方も含め、多くの方が避難所で生活を余儀なくされ、現在も一部の避難所では県外の方が避難生活を続けておられます。

避難所生活では、体力の低下やエコノミークラス症候群などが起こりやすく、その予防は大きな課題となります。

このような中、シルバーリハビリ体操指導士の方々が、県内各地の避難所で自主的にシルバーリハビリ体操の指導を行い、現在も継続されています。指導士の中にも被災された方がいましたが、日頃の体操指導の経験と知識、熱意をもって県内全域でボランティア活動にあたっておられました。参加した避難者の方からは、「久しぶりに体を動かした」「楽になった」「いくつか体操を覚えて帰りたい」などの感想もいただきました。



今回のような広範囲での被災や震災後のガソリン不足により医療の専門職が出向けない状況でも、近隣の指導士が自ら避難所で体操指導を行えることは大変心強いことです。

シルバーリハビリ体操は、介護予防に役立ち、高齢の方でも、障害のある方でも行うことができます。また、いつでも、どこでも、一人でも、どんな姿勢でもできる体操なので、避難所で行う体操としても適しています。

災害は起きないことが一番ですが、いざという時に住民の方へのシルバーリハビリ体操指導士の活動は、地域の大きな支えになっていると感じています。