

いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ, 1グラム

# かけはし



第12号

発行日 平成31年1月1日

発行者

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会  
茨城県立健康プラザ

## 人生100年時代へ「シルバーリハビリ体操」で “健康寿命の延伸と健康長寿日本一”を目指しましょう

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会  
会長 大久保 勝弘



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様、44市町村行政関連団体、茨城県理学療法士会・3士会の皆様におかれましては、平成31年の輝かしい新春を健やかに迎えの心から喜び申し上げます。

昨年は、茨城県庁講堂において連合会総会及び感謝状贈呈式が開催され受賞者の方にも参加を頂き、知事賞・部長賞・大田管理者賞と342名の指導士が感謝状等を頂いております。

一方では、「県内5地域フォローアップ研修会」、日本理学療法士協会主催の「全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン」への支援や各44市町村での体操教室・市町村同士関連の交流会等の取り組み、3級指導士養成講座の開催で指導士の体制強化を図り、多くの高齢者に健康づくりと介護予防体操で社会貢献活動を行うことが出来ました。関係者の皆様に、謹んで心から感謝と御礼を申し上げます。

現在、茨城県内の100歳以上の方は、1,422名(男性188名、女性1,234名：30年9月)、最高は、男性108歳、女性109歳となり、健康寿命の延伸と平均寿命は着実に伸びておりますが、健康を取り巻く社会環境は、高齢化率の加速と一人暮らしの生活者も多くなっております。

本年、茨城県では、第74回国民体育大会「いきいき茨城ゆめ国体2019」が全市町村で開催されます。“シルバーリハビリ体操”を大田管理者を中心に全国各地域に発信し展開して参りましょう。

また、いばらき未来共創プラン(茨城県総合計画)と「健康寿命の延伸と健康長寿日本一」を目指した事業展開を推進し、一人でも多くの高齢者に“シルバーリハビリ体操”を提案し、参加団体(実教室数)2,500教室と65万人以上の参加住民を実現したいと考えております。

結びに、関係者、会員の皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

### ●● 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン ●●

- 茨城県民にシル・リハ体操で“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指そう!
- すべての高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる、社会環境をつくろう!
- 茨城県・健康プラザ・全市町村関連団体と連携し「いばらき未来共創プラン」を推進しよう!
- 各指導士会が一致団結し“シルバーリハビリ体操”の普及推進とレベルアップを図ろう!

## 県北地域

県北地域フォローアップ研修会は、10月13日（土）北茨城市市民体育館で県北9市町村指導士319名、健康プラザ、行政関係者、専門職協会および他地域指導士交流者の方々など総勢364名の参加者を得て、開催されました。県健康長寿福祉課杉山課長、健康プラザ大田管理者、大久保指導士連合会会長、北茨城市 佐藤市民福祉部長のご挨拶後、大田先生の講演を頂きました。

大田先生は、『～「2040年に向けた挑戦」を受けて～みんながつながる介護予防』を演題に、2040年に向けた課題、障害者や高齢者の孤立化予防ならびに指導士の今後の活動範囲等について説明され、ソーシャルキャピタルが豊かな地域および県でなくてはならない等、示唆に富んだご講演をされました。

後半の体操実技は、北茨城市の研修委員および1級指導士のリードにより、体操の原点である椅子での基本体操を主体に皆さんと一緒に再確認し、今後地域での活動の一助になることを期待して閉会しました。



## 県央地域



県央地域フォローアップ研修会は、11月20日（火）午後、小美玉市四季文化館みの～れにおいて、指導士341名、健康プラザ、県市町の行政及びリハビリ専門職協会から29名、また、近隣の5指導士会から12名の参加もいただき、総勢382名の参加を得て開催されました。地元小美玉市 島田市長より、歓迎と激励のお言葉をいただき、県健康長寿福祉課 清水総括補佐より、「元気に活動し、一層の体操普及を」とご挨拶をいただきました。

大田先生から「社会の要請にどう応えるか」と題して、指導士の役割、効果に自信を持ち活動範囲を積極的に広げましょうとエールをいただきました。講演は、県理学療法士会 長谷川先生による「より良い睡眠のために！今日からできること！」でした。内容に何度もうなずき、実行する事、習慣づける事の大切さをあらためて学びました。後半の「みんなの体操」は、46名の研修委員による体操実技でした。前回の課題・要望等を参考に、動作・スピードなどにおいて、細やかに丁寧に準備された内容をもとにリハーサルを重ね、気持ちのこもった実践でした。基本の大切さをあらためて認識しました。

指導士同志が、またそれぞれの指導士会として交流の場となり楽しく有意義な時間でした。

地元指導士会への感謝と、係員・研修委員100名が準備の労をねぎらい合って解散となりました。



5地域 総勢1,938名にご参加いただきました！

それぞれが一致団結し、趣向を凝らした内容に各会場とも満員となりました。

## 県西地域

11月9日（金）県西地域シルバーリハビリ体操指導士協議会主催で、平成30年度県西地域フォローアップ研修会が結城市民文化センターアクロス（小ホール）で開催されました。参加者は県西地域の7市3町の指導士308名、ご来賓、行政、その他関係者33名、総勢341名の方々の参加を頂きました。

研修会では、まず主催者を始めご来賓の方々のご挨拶を頂き、続いて『「つながる」介護予防～シル・リハ体操で手をつなぐ～』というテーマで、健康プラザ管理者 大田先生の講演がありました。講演の要旨は、2040年に向け「いかにして団塊世代を看取るか」に集約され、「重度化を遅らせ介護期間の短縮化」を行うことが大切であり、そのためには世代を超えた互助・共助の精神で、官職民一体となって乗り切ることが重要で、シル・リハ体操を活用するしか解決の道はない、という内容でした。講演後、研修委員の指導の下、シルバーリハビリ体操の実技指導があり、全員で体を動かしました。これからのシルバーリハビリ体操の一層の普及推進と個々のレベルアップを図ることを誓い、盛大なうちに終了しました。



## 県南地域



県南地域フォローアップ研修会は10月11日（木）、龍ヶ崎市文化会館大ホールで、指導士535名と県・市町村行政などから54名の参加を得て開催しました。冒頭、県南指導士会 大久保会長は、「昨年度は県内で一日平均100回の体操教室と年間62万5千人が参加。県南14市町村では、指導士1,383名が健康長寿日本一を目指している」と挨拶。また、県健康長寿福祉課 杉山課長は、「シル・リハ体操は県外26の自治体で評価されており、全国に誇れる宝としていきたい」との主催者挨拶をされました。大田先生は、鹿行地域の

研修会後に龍ヶ崎市に直行。いつものこやかな顔で登壇されると、場内にひととき大きな拍手が起き笑顔があふれました。挨拶では、「長生きの秘訣は、自分が健康であると思うこととボランティアをやること。茨城県は国の施策を先取りして2040年に向けて活動している。お互い健康で2040年を迎えましょう！」と激励されました。来賓の県理学療法士会 浅川会長は、「シル・リハ体操はQOLの向上に役立ち、幸せ度が上がる」との祝辞を述べられました。

講演1では、県健康長寿福祉課 市毛志穂さんが高齢社会の展望やシル・リハ体操の今後の展望について分かりやすいデータで説明されました。講演2では、県理学療法士会 内藤幾愛さんがPTとして80歳代の要介護3の患者とシル・リハ体操教室に参加した経験から、「シル・リハ体操指導士は、PTとも連携して人の最後まで見据えた関わりを持つことになる」との話がされました。講演後は14市町村研修委員代表と「二代目たいぞう」が舞台で体操指導。「たいぞう」とのやり取りがおかしく何度も笑いが起きました。最後は、守谷市の光田会長の発声に合わせて大会宣言を唱和し、熱気あふれた研修会を閉じました。

## 鹿行地域

10月11日(木)大洋公民館会場を埋めた262名の鹿行指導士等参加者は、大田先生のお言葉になごみ、銚田市 岸田市長の頼もしいご挨拶に元気を頂きました。

今年度の講演は、理学療法士 所圭吾先生の「楽しく体操指導を行う豆知識」。私たちが指導士活動をしていく上で、役立つ情報が沢山盛り込まれた講話を、分かり易くユーモアたっぷりの話術で聞かせて頂きました。そんな難しい内容では無いのですが、お話の中にさりげない示唆を感じて、忘れかけていた初心をいつの間にか思い起こしていました。時にはこうして知識を補充し、リフレッシュする機会も大事だなと、楽しい復習時間を作って頂いたことに感謝しています。

後半のQ&Aを基に組み立てられた体操実技は、事前のリハーサルから見させて頂きましたが、5市の研修委員さん達の結束がよく、とても熱心に取り組む姿勢に頭が下がりました。実技発表では、説明が丁寧で分かり易く、客席から見やすかったのが大変良かったです。これは見ている側にも大いに勉強になりますし、地域で偏らない体操となるために、これからも続けて頂きたいものと思っています。



## 健康プラザから

### ～ 県外指導士会との交流会を行いました ～



10月16日(火)午後、広島県尾道市指導士会から4名、岩手県雫石町指導士会から5名の指導士と行政から3名の計12名の方が健康プラザへ視察にいらっしゃいました。視察にあたり、両指導士会から、ぜひ、本県の指導士さんと情報交換がしたいとの要望がありましたので、代表して、守谷市の毛利さん、小美玉市の黒田さん、東海村の澤島さん・上条さんの4名の1級指導士の皆様にご協力をいただき、交流会が実現しました。

大田先生から歓迎のご挨拶を頂いた後、自己紹介をして、各指導士会の活動状況、養成講習会の受講者や指導士会員が減少傾向にあるなどの課題や取り組みの工夫などを語り合いました。予定した90分間では足りないくらい活発な意見交換の時間となりました。翌日には、水戸市指導士会のご協力のもと、体操教室の見学や指導士、行政との情報交換会が行われました。終了後、尾道市・雫石町の皆様から、「たいへん良かった」「充実した2日間でした。また来年も来たい」との言葉を頂きました。

最後に、ご多忙にもかかわらずご協力くださいました関係者の皆様、ありがとうございました。

## 編集後記

平成30年度各地域協議会のフォローアップ研修会の開催内容を特集しました。

各市町村の指導士会、地域協議会の活動について、活気に満ちた楽しい内容をご報告いただきました。相互の情報交換、交流が、活気の元気力UPとなります様に。 (笠間市 深谷 敏知)