

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14号

発行日 令和2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

## 超高齢社会に向けて地域包括ケアシステムの構築と「シルバーリハビリ体操」で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・作業療法士会・言語聴覚士会の皆様には、令和2年の輝かしい新春を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

最初に、台風19号や豪雨等で被害を受けました皆様に、心からお見舞いを申し上げます。連合会では、緊急会議を開き避難所対策を検討致しましたが、地元指導士会と行政が相談して対応をする事になりました。茨城県内も甚大な被害がありました、1日も早い復旧、復興を願っております。

さて最初に、会員の皆様に2点、ご報告とお礼を申し上げます。1点は、茨城県庁で連合会総会に引き続き感謝状贈呈式を実施し、398名の皆様に知事賞・福祉担当部長賞・大田管理者賞の感謝状が贈呈されました。

2点目は、平成30年度の県内全域でのシルバーリハビリ体操の活動は、2,407教室、教室延開催数は43,816回、参加住民延数は約62万5,384人と多くの方に体操を支援することが出来ました。指導士参加延数は149,937人です。このような活動は、全国一のボランティア団体と思います。県内各地で実施頂いております事に心から感謝とお礼申し上げます。

## 令和新時代2040年の認知症を取り巻く社会環境と事業運営について!!

2018年の介護費用は10兆円と法施行当初から2.3倍、利用者数は約518万人、75歳以上が2割増加し過去最高になりました。一方、介護保険料の個人負担も現在の全国平均5,869円/月は、2040年には、約10,000円/月と予測されております。日本の世帯数5,075万、65歳以上44.2% (茨城県内 46.8%) 75歳以上24%と全体の4分の1を占め、一人暮らし40.0% (茨城県内 35.4%)と超高齢社会へ加速致します。

人生100年時代で健康長寿や健康寿命延伸が進み、日本は世界一の長寿国と予測されますが非婚者の増加に伴う一人暮らしの高齢者も多くなり、社会環境は大きく変化して参ります。また、団塊世代が75歳以上になる2025年は認知症の人が約700万人、2040年には953万人と4人に1人となります。安心して暮らせる社会環境を望みますが、自分の健康は自分自身で管理する事が基本となります。体操を中心に生活習慣病予防をし、元気に楽しく、笑顔の生活をしましょう。

また、本年は、ワンポイント健康紙芝居を活用し介護予防と健康づくりを総合的に進め、充実した体操を1名でも多くの人に提供しましょう。更に、地域包括ケアシステムの構築を図り、互助・共助の考え方で官職民と連携強化をして、全国に発信し日本一の体操を目指して参りましょう。

結びに、関係者並びに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。

## 県北地域 更なる普及・向上に向けて

県北フォローアップ研修会は、11月9日(土)東海文化センターにて、県北9市町村指導士330名、行政関係者40名、銚田市及び筑西市指導士6名及びリハ専門職5名の計381名が参加し、開催されました。県長寿福祉推進課肥後総括課長補佐、健康プラザ大田管理者、大久保連合会会長よりそれぞれの立場から、高齢者社会でのシルバーリハビリ体操の役割等と併せて台



風19号の被災者の早期復旧を願うとのご挨拶を頂き、地元東海村の山田村長より歓迎と激励のお言葉を頂きました。

大田先生の「ここまで来た。次はどうする」と題する講演では、ユーモアを交えながら高齢化率の増加への対応、地域包括システムにおける生活支援の必要性、若年層にも対応できる全世代型体操であること等、今後の介護予防について示唆に富んだ講演を頂きました。

体操実技では、5市村研修委員20名のリードにより、椅子での体操、締め「ぱたか」を声高らかに発声し閉会しました。参加者の退場に際しては、東海村キャラクター「イモゾー」と拍手でお送りし盛り上がりました。

## 県央地域

県央地域フォローアップ研修会を11月18日(月)小美玉市四季文化館みの〜れにおいて指導士349名、行政関係14名、講師・県プラザ7名、三士会5名、東海村及び筑西市指導士各1名の総勢377名の参加を得て開催されました。研修会では、まず主催者である大田先生から、地域の人々が学ぶ場所を作り、健康で元気な80歳以上になるようサポートできる指導者を育てていくことが大切であるとの挨拶、大



久保連合会会長からは活動報告とその活動は全国一ではないかというお話を頂きました。その後、大田先生から①学ぶ、②仲間がいることが大切、③目標をもって集まろうとの3つのエールをいただきました。講演は、「シルバーリハビリ体操が強める地域力」をテーマに、理学療法士会の内藤幾愛氏に講演をいただき、人生100年時代を指導士としてどうあるべきかを考え勉強し理学療法士との連携などこれからの取り組みが重要であることを認識しました。

「みんなで体操」は練習と会場リハーサル等を重ねたリードと研修委員26名が担当し、会場の指導士と一体となり、今後につながる有意義な研修会でした。

## 県西地域

10月25日(金)雨の中、午前9時30分開会で県西地域フォローアップ研修会が、八千代町中央公民館(大ホール)で開催されました。参加者は指導士228名、ご来賓および行政の関係者29名、総勢257名の参加でした。開催されました。まず主催者を始め、ご来賓の方々のご挨拶を頂きました。今回のフォローアップ研修会は5つのテーマ(①体操の標準化、②学習会の方法、③指導士を増やす手立て、④教室及び参加者を増やす手立て、⑤

指導士会と行政との関わり方)について行政の方々にも参加して頂き、全員で短い時間でしたが熱気溢れるグループ討議を行いました。その中の5グループの代表者が発表しました。討議の内容は、後日まとめて10市町の体操会に報告をします。後半は研修委員による体操実技を「二代目たいぞう」と一緒に、楽しく行いました。この研修会において、指導士同志の交流が深まり、尚いっそうシルバーリハビリ体操の発展と普及活動に頑張る力を頂きました。



## 県南地域

### 団結と連帯の力を実感！

令和になって初めての「県南地域フォローアップ研修会」が10月24日(休)取手市立市民会館で指導士568名行政関係・リハビリ専門職等38名の参加で開催されました。

主催者からは、県南指導士会大久保会長、県長寿福祉推進課森田課長、健康プラザ管理者大田先生の挨拶がありました。

来賓の取手市藤井市長、県リハビリテーション専門職協会の太田様よりシル・リハ体操の素晴らしさと、大会開催の祝辞を頂きました。

また、皆様から今回の台風19号被災者へのお見舞いの言葉が述べられました。その後、県長寿福祉推進課の山田課長補佐から「認知症の施策推進大綱と健康づくりの先進地事例について」と、つくばメディカルセンター病院の田中久美副看護部長・老人看護専門看護師から「人生100年時代～あなたはどのように生きていますか?～」と題して講演を頂きました。お二人からは健康寿命日本1位の山梨県の事例紹介、病院での体験から認知症ケアのポイントを分かり易く話されました。今後の社会問題、自分達の身近な事として考えさせられました。後半は、二代目たいぞうと14市町村の研修委員代表とで笑いながら体操を行い、最後に参加者全員で「大会宣言」を唱和して終了しました。和やかな中にも指導士として気の引き締まるのを感じる研修会でした。



## 鹿行地域

10月25日(金)鉾田市大洋公民館において「人生100年時代を楽しく生きるために」をテーマに鹿行フォローアップ研修会が開催されました。

低気圧の接近による大雨の中、各市の行政関係者、県健康プラザ、リハ専門職の方々に加え、鹿行地域の指導士191名、大洗町と東海村の指導士8名、合計223名が参加されました。

主催者、来賓挨拶の後、言語聴覚士吉田真由美先生による「豊かな人生を送るために」～マイコンピューター(自分の脳を鍛えよう)～のテーマのもと講演が行われました。

脳の前頭前野には、我慢する力や注意力、意欲や自発性を高める力があり、これらの働きが衰えると短気になりうっかりミスが増えて、やる気がなくなるとのことです。その力が衰えないためには脳トレとシル・リハとのバランスが大切と話され、色々な方法を教えていただきました。

後半は、大雨洪水警報が発令され避難に関する情報が出たため、体操実技を中止し、人命第一を考慮して解散となりました。



## 紙芝居の展開 北から南から

11月の連合会役員会で議題となった『健康紙芝居の取り組み』状況をお知らせします。ヒントになるでしょうか。

◎紙芝居の裏側に新たな解説文章を作成し、朗読すれば理解できる様にして、体操教室で11月より実施

◎保健師や栄養士など有資格者と会参加者の6名からなる紙芝居運営委員会を設置し、指導士が取りかかりやすい紙芝居を選定



◎指導士会として《とにかくやってみよう、やりながら改善しよう》《指導士が勉強する》との意気込みで、市内21箇所での当日のリーダーが講師を務める、1教室に2枚セットでローテーションするなど具体的な紙芝居運用方法と紙芝居管理表を作成し動き出した

◎破損しないよう紙芝居をパウチした。関連する作品ごとに12ブロックに分け、市販の紙芝居ケースに入れ持ち出し計画表なども作成し対応。紙芝居は月1回の定例会で交換



## 編集後記

令和最初のフォローアップ研修会の特集となりました。基本は変わらずですが、各地域協議会の取り組み内容の熱い意気込みをお届けします。

台風19号による水害等で被災された方々には心からお見舞い申し上げます。

(笠間市 深谷 敏知)