

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 15 号

発行日 令和3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

## 茨城県44市町村行政関連団体と連携強化をして 介護予防を「シルバーリハビリ体操」で支援しましょう!!

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3年の輝かしい新春を健やかに迎えのこころと心からお喜び申し上げます。

さて、令和2年度は、新型コロナウイルス感染により、通常総会は書面決議、5協議会のフォローアップ研修会は中止して、市町村代表者の参加で、「令和2年度シルバーリハビリ体操指導士フォローアップ研修会」を、県立健康プラザで「相談対応の基本について～傾聴を大切に～」を学び、DVDにて、各指導士会の会員皆様にお届けいたしました。

体操教室では、“三密と7つの感染予防ポイント”を厳守し万全を期して、市町村と連携を図り安全対策を充分に取って進めて頂いておりますが、継続してコロナ感染対策は、自主性の中で対応頂けますようお願い致します。

生活様式も変化して来ておりますが、皆様にはコロナ感染の安全・安心の対応を頂き、“シルバーリハビリ体操”で、県民高齢者の健康寿命と健康長寿を目指し推進して参りましょう。

### 令和3年度のシルバーリハビリ体操指導士会について

県立健康プラザにおける3級養成講習会受講者は、延べ9,338名(令和2年11月1日現在)となりました。“シルバーリハビリ体操”も県内44市町村各指導士会の事業展開や体操教室の活動で、大きな成果を上げて参りました。心から感謝申し上げます。

さて、昨年からは茨城県は、指定管理者制度の県立健康プラザの見直しを進めておりましたが、事業運営等は、当面の間、県立健康プラザで変更しない事になりました。今後は、新たに協議会の結成を図り茨城県、44市町村、県立健康プラザ等と検討して参りますが、より一層未来持続可能な発展と社会貢献活動の出来る体制を取り連携強化をし、超高齢社会の中で介護予防対策が充実して取り組んで頂けるよう進めて行きたいと思っております。成果として、介護認定者数の抑制等で、介護保険料・後期高齢者医療費など、社会保障制度の安定性が考えられます。

44市町村指導士会・5協議会・連合会が一体となって、県民高齢者の皆様に健康づくりを提案し“シルバーリハビリ体操”を官職民の連携で、県内、全国に発信し日本一の“シルバーリハビリ体操”を目指して参りましょう。

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

### 県南地域 牛久市シルバーリハビリ体操指導士会

教室再開前の準備期間中では、健康プラザや市からの行動指針を基にして、指導士向けの「ガイドライン」作成と説明、また参加者向けの「チラシ」作成と配布を行った。

次に、すべての教室に対して感染症への対応状況を、まずは書面で確認するために「アンケート」を実施した。アンケート回収後は行政と手分けをして、7月から順次体操実施日に教室に出向き「現場確認」を行った。

これらのステップを踏むことで、実態を知ることができ、更に課題も見つかり情報共有の手助けになったことは間違いなく、良かったと思っている。

7月から段階的に体操教室を再開し、8月までに63%の教室が活動再開しました。市民の方の参加率(復帰率)は、昨年比82%と予想を超える結果でした。少しずつ元に戻りつつありますが、コロナの終息宣言が出されるまでは、参加者と指導士を守るために、油断することなく感染症対策を習慣化して維持していくつもりです。



### 鹿行地域 神栖シルバーリハビリ体操指導士会

この度の、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、2月26日のプラザ通達以来、市から施設使用禁止となり、体操開催が中止となりました。鹿行地域はコロナ感染発生率が高く、「三密の回避」・「外出自粛」を余儀なくされ、各指導士会は会議等の開催ができず定期総会に於いては書面表決となりました。

半年を過ぎた9月現在も鹿行地区はコロナ禍でのシル・リハ体操活動再開へ向けて感染防止を模索中であります。

神栖指導士会は6月8日県が示す基準による「感染が抑制されている状態」ステージ1となり、市との体操再開に向けての対策会議をもつことができました。市の体操再開の趣旨を念頭に新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮し、シル・リハ体操事業を開催するために、指導士・参加者共に指示基本を遵守し7月6日再開にいたりました。

今後、通常生活に戻るわけではなく、ウイズコロナとして考え、一人一人が常に意識を持ちながら感染防止に努めたいと思います。



## 県西地域

# 筑西市いきいきヘルス会



令和2年2月のコロナ発生によって、シルバーリハビリ体操は活動中止となり、高齢者の体操の機会がなくなりました。6月に入り、市役所より高齢者の介護予防のために、体操を再開して欲しいとの要請がありました。4カ月ぶりに体操を再開するには、3密を防ぐことが大切でした。

いきいきヘルス会では、アルコール消毒液、

体温測定と手指消毒をしています

マスクを揃え、体操をする準備をしました。

会場では、窓を開け換気を良くし、3密を避けました。人数が多い教室では2部制をとり、交代時に使用した椅子を消毒し、素早く入れ替えを行って密対策を取りました。コロナ禍においての体操教室を再開することは、危険を伴うので、勇気が必要でした。

コロナが早く収束し、以前のように体操をすることを高齢者は望んでおり、元気に体操を行う事を願っております。体操の再開が始まると、参加した高齢者の顔もほころび、生気がよみがえりました。シルバーリハビリ体操は高齢者に活力を与え、元気の源になります。



## 県央地域

# 茨城町シルバーリハビリ体操指導士会



### 《体操再開の経緯》

新型コロナウイルス感染拡大の緊急事態宣言の発令に伴い、2月26日に茨城町から「公共施設の全面使用禁止」と「シルバーリハビリ体操教室中止」の連絡があり7月迄すべての「教室」が停止されてしまいました。4月に行う予定であった定期総会については、役員の改選案や、町長への出席依頼等、準備を進めていましたが書面表決としました。

6月に入り本県の緊急事態措置等の強化、緩和に関する判断指標が、ステージ1(感染が抑制できる状態)となり6月15日茨城町健康増進課と教室再開に向けて会議を行う事が出来ました。「人と人との距離の確保」の為、教室への参加人数を従来の半分にする為、毎週行っていた教室をA・Bの2グループに分けて教室は毎週行うが、参加者には1・3週グループと2・4週グループに分けて参加してもらう等、詳細について打合せを行い、7月より再開する事になりました。「マスクの着用」「検温の実施」「手指消毒」等クラスターの発生に充分注意しての教室再開となりました。

《体操教室の再開について》

新型コロナウイルスの感染防止対策が求められる中での、体操再開に向けた取組みとその対策についてご紹介します。

7月に9市町村、健康プラザの関係者16名の参加を頂いた、県北役員会では「行政との連携、慎重に」という意見を受け、当大子町でも社会福祉協議会、地域包括支援センターの指導を頂きながら、7月16日再開にこぎつける事ができました。

感染防止策としては、従来の教室より指導士は30分早く集合、30分遅く散会し、倍の指導士パワーが必要となりますが、①体操開始前 ②体操開始時 ③体操中 ④体操終了後とステップ毎に確認作業を定め、慎重に運営しながら、無事、今日に至っております。最後になりますが、指導士一同、新型コロナの1日も早い終息を願っております。



新型コロナウイルスによる体操休止の影響調査

阿見町シルバーリハビリ体操指導士会では、6月中旬以降のシルバーリハビリ体操(以後、体操)教室再開時に、参加者を対象にアンケート調査を実施しました。ここでは、体操教室休止中の体操の実施状況と教室再開時の感想について紹介します。

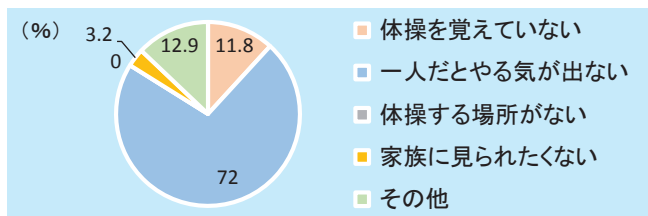
【回答者】 231名 (男性46名 女性185名で登録者の39%(10月時点で未再開の3教室除く))

【結果】

①休止中の体操実施頻度

体操を「全くしなかった」は30.2%、「殆どしなかった」のは57.2%でした。他の運動(散歩やジョギング他)も「時々した」が53.4%と体操とほぼ同じ割合です。散歩程度でも「毎日する」と「毎週する」をあわせて35%程度でした。

＜体操をしなかった理由＞



②体操教室再開時の感想(複数回答)

「友人と会えて楽しかった」人の殆どが同時に「気持ちよかった」と答えています。つまり、80%の人が気持ちよかったと答えています。



【結果から考えられること】

- ・ 今回のようなことがあると間違いなく運動の機会は減少する
- ・ 一人だとやる気が起きないということは、体操教室が必要である事を示している

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大で、シルリハ体操教室も自粛を余儀なくされました。

その後、地域で差はあるものの教室は再開されてきました。そこで、今回は地域の代表にコロナ禍に於ける体操再開について、苦労した点、良かった点等の取組みを寄せていただきました。

(鹿嶋市 西 操)