

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16号

発行日 令和3年10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

\\ どう支える!! 人生100年時代の超高齢社会の健康対策 //

介護予防・認知症抑制を「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



会員・関係団体の皆様には、お元気でお過ごしのことと存じます。終戦後76年になりますが、茨城県内の高齢者は、848,788人、高齢化率は、30.2% (2021年4月1日現在)です。100歳以上の方は1,436人、男性195人、女性1,241人(2019年9月16日)と女性が多いです。社会環境も大きく変化しており長寿社会になりました。県民皆様が健康意識を持ち、健康づくりに精進していると思います。自分の健康は自分で守る、の考え方が定着していると考えられます。

一方、長寿社会により要介護認定率を年齢階層別に見ますと、80歳～84歳で27%、85歳～89歳で46%、90歳以上の方で70%と急上昇して参ります。

コロナ禍の中で、教室も休止等が多くなっていると思いますが、自粛生活の中、安心・安全対策をとり「運動・栄養・社会参加」を取り入れながら、“三密と感染予防ポイント”を厳守し万全を期して“シルバーリハビリ体操”を行ってください。また、体操教室に参加する方がフレイル(加齢に伴い心身の機能が衰えた状態:虚弱体質)に注意し生活を送れる様にしましょう。つくばシルバーリハビリ体操指導士会では、コロナ禍対策として“シルバーリハビリ体操”を4月から、ホームページで動画配信を毎月2回しております。スマホでご覧頂けますのでご活用ください。尚、茨城県立健康プラザも動画配信をしております。

令和時代を健康で、楽しく、笑顔で、「シルバーリハビリ体操」を日本一へ

“シルバーリハビリ体操”は、県内44市町村で各指導士会が体操教室を通して高齢者に支援活動を展開、大きな成果を上げております。加速する超高齢社会の中で介護予防が重点対策として進められて行くと思います。

健康紙芝居の健康十訓を基本にして、県内44市町村指導士会が連携強化をして、県民高齢者の皆様と、“シルバーリハビリ体操”を積極的に展開することが重要となります。

推進のポイントは、①44市町村指導士会の体制の強化、県内活動会員5,000人の指導士養成 ②1級養成者の増加(44市町村行政との連携強化) ③茨城県を中心に協議会体制の改革と運営について ④介護認定者の費用抑制対策 ⑤各指導士会への支援対策等が考えられます。

44市町村指導士会・5地域協議会・連合会がより団結して、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、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、大田先生はじめ関係者、会員の皆様の御多幸とご健勝をお祈り申し上げ、挨拶と致します。



県南地域

阿見町シルバーリハビリ体操指導士会

＜高齢者のフレイル(虚弱)を避けて＞

令和3年4月と5月に、茨城県は阿見町を新型コロナ感染拡大地域に指定しました。

行政と阿見町指導士会は打ち合わせ、今回の処置は主に飲食関係対応である事を理解し、双方が全ての体操教室は指定期間中も継続して開催しても良いと合意しました。理由は高齢者のフレイル(虚弱)を恐れたためです。

昨年、参加者にアンケート調査をしましたが、体操教室が閉鎖されると運動をしない高齢者の多い事が分かりました。これがフレイルに繋がります。だから体操教室の存在は重要です。又、誤嚥性肺炎の死者数が新型コロナウイルス感染症のそれよりはるかに多い事も気になっていましたので、パタカが解禁されてからは、全ての体操教室でパタカを実施しました。もちろん、従来の新型コロナウイルス感染症対策はきちりと行っています。パタカはマスクをつけて大声は出しません。

さらに、最近ではデルタ株の増加や8月には茨城県がまん延防止等重点措置の実施区域になった事で、阿見町の体操教室が閉鎖されました。

このような事が続くと外出が億劫になって体操教室への参加を止めてしまう人が増えますので、今後、新型コロナウイルス感染症以前の参加者人数にいかに戻すかが、課題と考えています。

(会長 菅原 誠)



県央地域

大洗町シルバーリハビリ体操指導士会

「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル(茨城県理学療法士会主催)」の案内チラシを体操教室に登録・参加している250名の方に、体操休止しているため郵送で配布しました。膝の痛い時の治療法、チューブのやり方その他いろいろ相談に乗ってくれ非常に喜んでおりました。反面、今回の趣旨である・動画配信・電話相談会・個人で行う自主体操よりも体操教室において“みんなでやるシルバーリハビリ体操を早くやりたい”との声が多数寄せられました。

大洗町は、4月から感染者が増えはじめ、県より「感染拡大市町村」に指定され、外出自粛の徹底を行いました。5月に大型連休期間の人出増の要因と数カ所の事業所での集団感染が判明し、外出しないでじっとしている家庭が多く見受けられ町民に大きな衝撃を与えました。小さな町で行われたPCR検査(有料)には4,000余名と多くの方が検査に訪れたが感染者は極めて少なく心持ち安心しました。フレイルをなくすことは介護予防の基本であり大切なことと理解しており、自分達で作成した「新型コロナウイルス感染防止要項」をクリアし、早く写真【在りし日】の体操教室のように戻りたいですが果たしていつになるか我々の苦悩は続きます。

(会長 永嶋 孝)



県西地域

古河シルバーリハビリ体操指導士の会の活動

教室再開に向けて準備をしているところです。古河市では新型コロナウイルス感染拡大防止の為に教室への参加には、事前申し込みが必要になりました。3密を避けるため、37会場がある中で11会場に絞り、お一人様1会場に限り参加をお願いしています。定員を超えた場合は抽選する事にしました。

参加者の声が届き1日でも早くコロナが収束して、思い切り体を動かして大きな声でパタカ、笑顔で皆さんと一緒にリハビリ体操をしたいです。

古河市ではシルバーリハビリ体操を家にいてできるように毎日【6時、11時、15時】ケーブルテレビで放送しています。安心安全な教室再開に向けて取り組んでいきたいと思えます。

感染拡大の防止策を厳守し、万全を期して再開したいと思えます。

(会長 上野 里子)



県北地域

常陸太田市シルバーリハビリ体操指導士会 〈コロナ禍における活動雑感〉

▶ コロナ禍における体操教室 活動の停滞

体操活動状況につきましては、支部で統一しての自粛や、各教室の判断、活動再開についてもまちまちで実態の把握は出来ない状況です。

実際、小生の自主教室のように、コロナ禍の中、梅雨の長雨、猛暑の連続で少しずつ参加者が

少なくなり、思い切ってしばらく休止の決断をしたところも沢山あります。また、高齢者の多い教室では参加者が集まらずやむを得ず「解散」の選択をしたところもいくつかあります。

それでもなお、感染対策をしっかりと、定期的に活動している教室もあります。今、本当に活動再開への道筋をどう模索して行けばいいのか悩むところです。

▶ 県北ブロックフォローアップ研修会

そんな中、来る10月8日(金)に開催予定の県北ブロックフォローアップ研修会開催に向けての代表者会議が2回行われました。9市町村の会長副会長が一同に会し、主催の太子町が作成したシナリオ、プログラムに対して意見交換を行ない、コミュニケーションを深めました。

(会長 後藤 弘一郎)

※その後、県北フォローアップ研修会は中止になりました。[県立健康プラザ追記]



県北ブロックフォローアップ研修会実行委員



鹿行地域

銚田市リハビリ体操指導士会の活動

昨年来のコロナ感染症が一向に収束を見せない中、感染対策に神経を使いつつ、少しずつ教室活動を増やしてきました。しかし、5月に感染拡大指定市に当市が指定され、また、7月に入り都市部から全国的に感染拡大が顕著になってきました。8月には、まん延防止等重点措置と県独自の緊急事態宣言、国の緊急事態宣言と矢継ぎ早に出されました。それに伴い、公民館等公的施設が全て休館となり、その間活動は中止となりました。ようやく7割程度まで回復してきたのに残念です。すでにコロナ禍で外出機会が少なくなった高齢者のフレイルが心配されるところです。



顔見知りの参加者から教室の再開を望む声を聞くとき、どうにもならない現状に気をもむ日々です。プラザ発のリーフレットを活用し参加者に配り、市の広報誌にて体操内容を掲載していますが、参加者の皆さんが楽しみにしている仲間と会う、話すという目的は達成できません。今は、まず自ら予防対策を行いコロナの収束を待ちましょう。そして、また、元気な顔に出会えるのを心待ちにしています。

(会長 川高 康郷)

指導士(会)活動の表彰 あれこれ



感謝状贈呈

今年は知事賞をはじめ各感謝状が416名に贈呈されました。県庁での贈呈式は中止になりましたが、城里町や笠間市をはじめ各地で伝達式が行われました。取手市では、市長列席のもと「知事賞感謝状」贈呈式を開催しました。市長からは、市の認定率が全国平均より相当低いのは、シル・リハ体操の幅広い普及がひとつの要因であると指導士へ感謝のことばがありました。



取手市 贈呈式



健康いばらき21元気アップ大賞受賞

令和2年2月に土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会(かたつむりの会)が受賞し、知事と健康いばらき推進協議会(連名)から授与されました。同会は後日市長を表敬訪問し、市社会福祉協議会に受賞の報告をしました。

編集後記

今年度のフォローアップ研修会は、コロナ禍の中、感染症対策を主に準備を進めて来ましたが、ここに来て感染が拡大、やむを得ず中止を決断した地域もあり、大田先生の講演を楽しみにしていた指導士にとっては、残念な結果となりました。

早い収束を願うばかりです。

(連合会副会長 西 操)