

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20号

発行日 令和5年9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

## シルバーリハビリ体操指導士養成20周年を迎え シルバーリハビリ体操の更なる展開を目指して

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



シルバーリハビリ体操指導士養成20周年を迎えられましたこと、心からお慶び申し上げます。

人生100年時代で健康長寿社会となりますが、国内の高齢者人口は、3,619万人、総人口の29.1%と世界でも突出しているようです。また、国立社会保障・人口問題研究所の推計では、2040年には34.8%と見込まれています。県内の高齢者も約85万人、高齢化率は30.7%、県内で30%を超えたのは34市町村です。高齢化率(高い順)は大子町が49.0%、利根町46.2%、河内町41.2%、常陸太田市41.2%の順です。100歳以上は、1,831人、男性209人、女性1,622人、女性が88.6%と多くなっており、最高齢者は男性109歳、女性113歳です。このような高齢者を取り巻く社会環境で、要介護認定者は2025年には、約700万人、2040年は、約953万人(25.4%)と、4人に1人になると言われています。

さて、県立健康プラザ管理者大田仁史先生が中心となり養成された指導士は10,000人を突破いたしました。住民が住民を支える“シルバーリハビリ体操”の基本を、指導士が体操教室で支える仕組みです。44市町村指導士会が連携を取り、5地域フォローアップ研修会等で共に学び、健康維持や介護予防で社会に貢献できると考えております。

本年は、新たに「全国シルバーリハビリ体操指導士連合会」が結成されるとともに、全国の16道府県92市町村に普及、拡大しています。全国展開に向かって日本理学療法士協会、行政等関係団体と一体となり、さらに、高齢者や障害者が住み慣れた地域でいきいきと生活できる社会の実現に向けて、積極的に未来への持続的な発展とともに努力して参りましょう。

## 茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念大会

～絆の力でつむぐ 尊厳と健康のみらい～



大井川知事の主催者挨拶

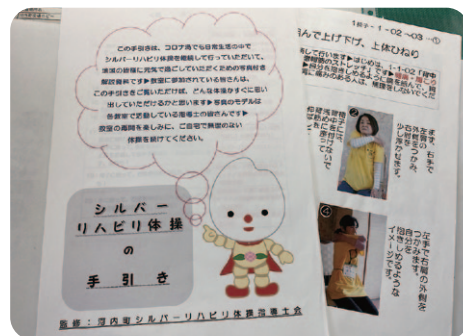
令和5年7月31日ザ・ヒロサワ・シティ会館にて開催されました。出席者は1,000名を超え、大井川茨城県知事、大久保シルバーリハビリ指導士連合会会長による挨拶がありました。知事からは指導士による茨城県の介護予防における貢献に感謝と心強いエールをいただきました。来賓とし

て厚生労働省、茨城県議会、市長会、日本理学療法士協会、茨城県医師会や国光衆議院議員からも祝辞を賜りました。永年功績賞の426名を代表し、5名に表彰状が授与され、盛況のうちに閉会しました。

県南地域

指導士とともに地域住民の健康長寿を目指して

当町のコロナ禍前の年間の教室開催数は360回、延べ参加者は2,200人ほどでした。コロナ禍では教室を休止せざるを得ない時期もあり活動は激減。指導士会は参加者の皆様の体調や気持ちの落ち込みを懸念しつつも、教室開催には様々な意見があり、迷いながらの日々でした。そんな状況のなかでも毎月続けていた学習会で、自宅で一人でも体操ができるようにと、写真入りの『シルバーリハビリ体操の手引き』を作成いたしました。手引きは、家庭訪問で配布しました。参加者の皆様から直接喜びの声を聞くことができました。この活動を通して相手を思う気持ちが、より一層高まり、指導士同士の団結力も強まったと感じました。



『シルバーリハビリ体操の手引き』



シルバーリハビリ体操指導士会の仲間たち

令和4年10月頃から徐々に再開した教室では、体操をみんなでやるのがこんなにも楽しいものかと、人と触れ合うことの嬉しさ、楽しさ、懐かしさなど、わくわくする気持ちを改めて感じました。体操教室が私たち指導士自身の生きがいにもなっていたことを実感し、これからの活動への意欲につながりました。誰もが等しく年を重ねます。その中で今、指導士としてできることを考え、これからも仲間とともに進んでいきたいと強く感じております。

(河内町シルバーリハビリ体操指導士会

会長 篠田 政子)

鹿行地域

3級指導士養成講習会 地域開催

シルバーリハビリ養成講習会3級239コースを6月22日から銚田市で開催いたしました。今年度は15名の応募があり、久しぶりに活気のある講習会でした。また、最後まで誰一人リタイアする事なく、皆さん優秀な成績で修了いたしました。

コロナ禍の数年間、教室の減少、指導士の退会増、養成講習会の応募減少など、様々なところに悪影響が出、指導士会として先行きに不安を感じていたところでしたが、安堵しています。

現在、コロナ感染が全く心配のない状況ではありませんが、

参加者の教室再開の声に後押しされ、只今、教室は元の数に回復しました。

又、幸いに参加者数も増加傾向にあります。

この講習会で新たに養成された指導士が体操教室で活躍するところには、大田先生がたびたび発言されているV字回復が達成されているに違いありません。

(銚田市リハビリ体操指導士会 会長 川高 康郷)



3級講習会の様子



## 県西地域

# 常総市いきいきヘルス体操指導士の会

常総市シルバーリハビリ体操指導士の会の会員数はピーク時90名、現在は66名の会員でサロン等も含め、50会場で活動しています。

会員は、地域の高齢者に声をかけ、フレイルやロコモについて説明し、体操教室に誘っています。今後ますます増加する高齢者に対し体操教室数を増やし、体操指導士を行政と連携しながら増やしていきたいと考えています。また、町内会、自治会や各種団体と協力しながら、介護予防事業を推進したいと思います。

我々指導士会は、毎月1回定例会を開催し、会員の考えを確認し合い、お互いが楽しく活動ができるよう努めています。

### \*常総市役所幸せ長寿課長からのコメント\*

『当課としましても、シルバーリハビリ体操指導士の会の皆様と連携してまいりますので、今後の介護予防の推進における皆様のご活躍を応援しております。』



(常総市シルバーリハビリ体操指導士の会 会長 草野 修治)

## 県央地域

# 指導士会活動の現況



サロンの様子

42か所活動中であったサロンも、コロナ禍により令和2年～4年は感染予防のために活動休止を余儀なくされていましたが、感染予防対策を徹底し状況の許す限り、また、指導士の負担軽減目的でCDを利用しサロン活動を実施してきました。今年度から39か所で活動を再開できたのは嬉しい限りです。徐々に口頭での説明指導に切り替える努力をしています。



学習会は毎月定例会後、研修委員が企画立案し進行を務めます。体操指導は1級指導士、モデルは研修委員が行っています。質問、疑問点はプラザスタッフに指導を仰ぎ伝達しています。今年度は3級養成講習会が予定されており、多くの方が受講されることを願っています。わが町は行政、社会福祉協議会支援のもと活動しています。

6月19日感謝状贈呈伝達式が行われ、町長より感謝状が手渡されました。今後とも会員一同、いつでも、どこでも、ひとりでもできるシル・リハ体操を広めたいと思っています。

(城里町シルバーリハビリ体操指導士会  
会長 羽根石ミヨ子)



感謝状贈呈伝達式にて

## 県北地域 勉強会について

1級指導士による勉強会を年4回(2級指導士対象2回、3級指導士対象2回)、研修委員による研修会を年2回、毎月の定例会での学習会など、正しいシル・リハ体操指導ができるよう勉強会を行っています。7月18日に研修委員研修会があり、41名(71%)の出席で、コロナ禍で休止していた「床での体操・寝てする体操」の実技指導の再学習をしました。研修委員4名が説明とモデルの役割を交代しながら教室の指導と同様に実施しました。活発な質疑応答があり、不明な点は1級指導士のアドバイスを受け、間違いやすい点などを共有しました。終了後のアンケートでは9割が「再確認できた」「あいまいな点がはっきりした」との回答でした。

一人一人ができる範囲で、楽しみながら「自分のためでもある」との思いで『学ぶこと』を大切にしながら、シル・リハ体操が住民の皆さんにより一層広がるよう活動しています。

(東海村シルバーリハビリ体操指導士会 副会長 山崎香代子)



体操教室の様子

### 健康プラザ だより

## 令和5年度上期のできごと

- ・3級指導士養成講習会 4コース(プラザ開催)+1コース(市町村開催)開催
- ・2級指導士養成講習会 2コース(初日をオンライン配信)開催
- ・1級指導士養成講習会 1コース開催
- ・全国シルバーリハビリ体操指導士連合会の設立記念交流会参加  
令和5年7月7日、広島県尾道市にて開催され、茨城県からは大久保会長が現地参加しました。
- ・『20周年記念大会』



記念大会を開催しました。指導士の皆さんのエネルギーに満ち溢れ、益々の活躍を確信した大会となりました。他団体のみなさまからもたくさんお褒めの言葉をいただきました。これからも共に歩いていきましょう。

モデル事業から数え20年の節目を迎える今年、事業推進に大きく貢献された永年功績者を称え、感謝の気持ちを伝える場として、また、併せて県内すべての指導士会が一堂に会し、想いを共有する場としてこの



## 編集後記

新型コロナの感染拡大に翻弄された3年間。工夫を凝らしての体操教室が続きましたが、ようやく先が見え始めて普段の日常生活が取り戻せそうな気配です。体操教室の全面再開に向けて、もう一度テキストを確認してみましょう。(境町シルバーリハビリ体操指導士会 斉藤 良夫)

編集：広報委員会