

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5号

発行日 平成27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



(感謝状贈呈式)

シルバーリハビリ体操指導士の地域活動で感謝状を567名が受賞！ 新制度の「介護予防と生活支援総合事業」推進で、健康寿命の延伸を！

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



本日は、茨城県橋本知事、松岡保健福祉部長はじめ、県立健康プラザから大田管理者、関係責任者のご臨席を賜り、定時総会と感謝状贈呈式を開催出来ます事に、心からお礼を申し上げます。

平成26年度は、県内44市町村指導士会、5地域協議会及び連合会が一体となり事業運営をして、大きな社会貢献ができましたことは、会員のボランティア活動の賜と感謝申し上げます。

さて、茨城県内も、超高齢化社会の推移は加速しています。65歳以上の高齢者は76万3千人(26.3%)、75歳以上は33万5千人(12.3%)となり、1人暮らしの高齢者も多くなってきております。

茨城県では、“第6期いばらき高齢者プラン21”を策定し、地域包括ケアシステムを中心に5つの施策、10項目の重点的な取り組みを頂いております。

また、政府では、平成29年度から「介護予防と生活支援総合事業」を全国の市町村に移します。要支援対策の強化事業になり、民間団体等の協力を要請し事業展開を検討しています。

私達の組織体制も、体操を通じ高齢者の介護予防と健康づくりに支援をして参りましょう。

本年も、各指導士会与5地域協議会が連携を深め、フォローアップ研修会をはじめ、交流会などを展開し、県民の健康づくりに行政の支援を頂き、全会員が共に健康に留意をして、健康長寿日本一を目指し頑張ってもらいますようお願い申し上げます、総会の挨拶とさせていただきます。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン

- 茨城県民が“シルバーリハビリ体操”で健康長寿日本一の 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・全市町村と連携を図り“いばらき高齢者プラン21”を支援しよう！
- 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！

橋本昌知事 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連絡会総会のご挨拶

今日はシルバーリハビリ(以下シルリハ)体操指導士連合会の総会が盛大に開催され、心からお喜び申し上げます。会長をはじめ皆さま方には、日頃から健康管理や介護予防をどう進めるかなどにご尽力を賜り、また大田先生にもいろいろな形でご協力いただき、大変感謝しています。

教室開催が35,000回、平均すると一日100教室、参加者は53万人という、本当に素晴らしい団体・活動だと考えています。皆さんのような大変優れた指導士の方々に現場でやっていただかなければ、このような状況は作り出せません。皆さま方が一生懸命取り組んでくださっているお陰であり、大変有り難く思っています。

この活動については注目が高まっているようで、福島県いわき市では以前より取り組んでおり、今年度から広島県尾道市や庄原市、千葉県の船橋市、岩手県でも導入されるとのこと、超高齢化社会を迎えるにあたり、このような活動が必要であると全国的に認識を新たにされているのではないのでしょうか。

年金制度、介護保険制度、労働力不足など、さまざまな問題を抱える中で、これからの高齢化社会をどう作るか、私どもは高齢者プランというものを作らせていただいた。その中で地域包括ケアシステム、在宅サービスの充実、大きな課題として認知症にどう対応していくか。そういった諸々にしっかり対応していくためには、元気な高齢者を増やしていくことが一番肝心、そういった点で、私は皆さんの活動が全国に自慢できるものだと思っています。

何とか地域で生活していけるような安心・安全な体制をどうやって築くかは、我々行政にとって極めて大きな課題となっています。皆さまには様々な形でご協力いただいておりますが、改めて心から感謝申し上げます。



健康プラザ大田管理者のご挨拶

シルバーリハビリ体操指導士養成事業はスーパーシステムである。活動家を公募で選び育て(教育)、それが組織化されて、フォロー(研修の充実など)し、褒賞(今回の感謝状贈呈)という一連のシステムができたことで、「スーパーシステム」となった。

各市町村の指導士会、指導士会連合会はP D C Aサイクルがうまく回っていることが素晴らしい。今後の活動への展望として、体操教室の更なる拡大と訪問指導を展開し、独り暮らし老人の見守り、生活支援等を行える機能を持つようになってほしい。介護予防への効果と体操指導士の活動に対するますますの期待をもっている。指導士は活力年齢が若いので、更に活躍していただきたい。



県北地域 ひたちなか市シルバーリハビリ体操指導士会 10年の歩み

ひたちなか市シルバーリハビリ体操指導士会は健康プラザにおいて、3級指導士養成講習会が本格的に実施された平成17年の9月に東海村の指導士会と共同で結成され、今年で丁度満10年になりました。指導士自らが設立した会であったため、当初は体操の実施教室がほとんどなく、近隣の常陸太田市、常陸大宮市の教室にお世話になって指導士の技量向上を図りつつ、ひたちなか市内の自治会・介護施設に足を運んで無料で借用できる教室の開拓をせざるを得ませんでした。各指導士の地道な十年間の努力で、平成27年4月には市内63ヶ所で会場費無料の体操教室を開設でき、登録会員指導士も226名を擁する会に発展しました。平成21年度からは会員を増やすこと、より地元に着目した体操教室の開設を目指して4支部体制として運営を行っております。



元気サポート教室(老人福祉センター)

県央地域

大洗町にて感謝状贈呈式と研修会を実施

6月3日、大洗町指導士会は、町と共催で感謝状贈呈式を全指導士と町関係者の出席のもと盛大に厳かに行いました。司会より「大洗町長より感謝状及び記念品を伝達していただきます」と趣旨説明の後、町長より一人一人に伝達され「地域ごとの拠点づくりに努められシルリ八体操の和を広げてください」と励ましの言葉をいただきました。この後、グループ編成し、体操教室で指導するとき、「どのようなことを意識して説明しているか」、「それらを参加者へ伝えるためにどのような工夫をしているか」などを話し合い、その結果を発表し合いました。各グループは日頃から実践している体操の考え方・進め方を率直に述べ、すばらしい成果を収めました。一方では「良い体操指導とは?」、「良い体操教室とは?」との視点から見ると課題も見つけられました。これからの体操教室の充実・研修会の取り組みに役立てていきます。



町長と参加指導士全員で記念撮影

県南地域

H27年度 第1回県南研修委員会を開催

去る7月24日(金)、ひたち野リフレにおいて、県南地域シルバーリハビリ体操指導士協議会のH27年度第1回研修委員会が研修委員56名(内、新研修委員37名)、代表者(オブザーバー)5名、計61名の参加で開催。フレッシュなエネルギーが会場に充満、活発な意見交換を行いました。各市町村から、現在抱えている問題点や地元指導士会を今後どう運営していくかなどについて研修委員代表から報告。活発で有意義な討議ができました。県南研修委員会は他地域に先駆けて4年前に立ち上げ、①情報交換、②交流と親睦、③普及活動、④技術向上などを目標にかかげ、先進的な活動を展開してきました。その内容も規模も年毎に充実してきています。研修委員の方々から、「研修委員になってよかった!」「勉強になった!」「お友だちが増えた!」などの声が多く寄せられました。次回(H28年2月末予定)はグループワークを計画しています。各市町村から出して頂いた希望テーマを整理し、テーマをいくつか絞り込んで活発な意見交換、情報交換を行い、最後に発表して情報を共有していきます。



研修委員会での活発な討議

県西地域

体操教室の活動と普及

下妻シルバーリハビリ体操指導士会では、活動を通して、地域の高齢者の皆さんが気軽に集まって、いろいろな人達と話し合いがしたい、楽しみを共有しながら生きがいのある生活を送りたい等と願う大勢の方々がおられることを知り、シルリ八体操を一層普及・拡大すべく、活動を展開しています。

シルリ八体操教室の会場確保については、地域住民の皆さんや行政などの協力で、公民館や集落センターなど拠点作りの整備をしてきました。しかし、教室を主催して頂く地域のリーダー的存在の受け手が容易に見つからない、互助、共助の精神はそれなりに理解されても、自分は受けたくない……。このようなことから、指導士会としては、自治区の区長さんに、「住民が支えあい、そして育てる」としたシルリ八体操の基本理念を理解して頂けるよう丁寧に説明し、リーダーの育成に努めています。住民主体の介護予防の拡充を図るには、老人会、民生委員、自治会など、地域にかかわる組織の連携が、今後の課題かと考えています。



月例会の風景

鹿行地域

市町村社会福祉協議会職員新任・初級研修会で交流

7月2日に鉾田市のいこいの村涸沼において、平成27年度市町村社会福祉協議会職員新任・初級研修会が行われました。この会は茨城県社会福祉協議会が県内の社会福祉協議会の入社5年以内の職員の研修を行うもので、30名の各地の職員が参加して行われました。

シルバーリハビリ(以下シルリハ)体操との交流が1時間半組まれ鉾田市の指導士会のメンバーでシルリハ体操の目的の説明、体操の実技を行い、シルリハ体操の重要性を実感して頂く事で今後の社会福祉協議会の活動の中にシルリハ体操を組み込んでいただく理解につながったことと思います。体操教室に参加した人の声や、介護予防ボランティア活動をシルリハ体操指導士会が行っていること、体操の効果などを理解してもらい、今後社会福祉協議会との取り組みがしやすくなったのではと感じました。



体操実技(鉾田市いこいの村)

H27年度フォローアップ研修会日程

	県北地域	県央地域	県南地域	県西地域	鹿行地域
名称	フォローアップ研修会	フォローアップ研修会	10周年記念フォーラム	フォローアップ研修会	フォローアップ研修会
日程	10月17日(土) 13:00～16:00	10月15日(木) 13:00～16:00	11月18日(水) 13:15～16:30	11月11日(水) 13:00～16:00	10月12日(月) 10:00～15:30
場所	ひたちなか市 那珂湊総合福祉センター	笠間市 笠間公民館ホール	つくば市 市民ホールくさぎ	坂東市 坂東市民音楽ホール	潮来市 日の出中学校体育館
人数	350名	350名	1000名	360名	300名
内容	講演「介護予防における 口腔ケア」 ～あなたは健口ですか～ 講師： 公益社団法人 茨城県歯科衛生士会 副会長 秋山孝子氏 川又純子氏 体操実技：研修委員	講演「指導がより楽しく なる豆知識」 講師： 茨城県理学療法士会 所 圭吾氏 体操実技：1級指導士 & 研修委員	講演「健康長寿日本一の 長野県松川村に学ぶ」 講師：丸山純一氏 宮澤政洋氏 講話「体操指導士の 将来を考える」 講師：健康プラザ 大田仁史氏 体操実技：研修委員	講演「認知症高齢者と その家族への対応」 講師：認知症ケア研究所 高橋克佳氏 体操実技：研修委員	シルバーリハビリ体操 Q & A 研修委員 (5市町指導士会) 体操実技：研修委員

お知らせコーナー

『指導士による介護予防体操普及活動の効果について』

- 指導士の活力年齢(総合的健康体力度)は、暦年齢より8.6歳若い。(男性は14.5歳、女性は7.2歳若い)
- 指導士の活動は、地域に暮らす高齢者が取り組みやすく、生活の質や生活機能の保持に有効で長期にわたり安全に継続できる。
- 積極的な体操普及活動は、軽度の要介護認定者(要支援1・2, 要介護1)の増加を抑制し、地域の介護予防へ有効である。
(株)THF 小澤多賀子氏 健康プラザ客員研究員

茨城県警察からのお知らせ

『～年末・夜間の高齢者の交通事故防止～』

車の運転者は「早めのライト点灯・上向きライトの活用」、歩行者・自転車利用者は「道路横断時の確実な安全確認」と、「夜間反射材の着用」を実践し、交通事故を防止しましょう。

このたびの水害で被災された皆様に心から御見舞申し上げます。



編集後記

やっと秋らしい陽気になってきました。指導士の皆さんは地域の介護予防のために頑張っておられることと思います。本号は、各地域の活動トピックスを掲載してみました。本年度も本号に掲載したように各地域ともフォローアップ研修会が計画されています。昨年以上に大結集して盛り上げていきましょう！！