

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7号

発行日 平成28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



平成28年度シルバーリハビリ体操指導士連合会総会及び感謝状贈呈式

平成28年5月11日、連合会総会及び感謝状贈呈式が開催されました。
連合会総会后、橋本知事、松岡保健福祉部長並びに大田管理者から、シルバー
リハビリ体操指導士236名に感謝状が贈呈されました。

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

平成27年9月の常総市の水害時において、県南地域・県西地域指導士協議会の皆様
とリハビリ専門職が協働して行った、避難所での体操支援活動ができましたことは、
会員の皆様のボランティア活動の賜と感謝申し上げます。

また、厚生労働省主催の「第4回健康寿命をのぼそう！アワード」で、シルバーリ
ハビリ体操事業が『住民参加型の健康づくり・介護予防』として、厚生労働大臣優秀賞を受賞したことは、指導
士の地域活動が、社会に認められていることにつながっています。

茨城県も超高齢社会が着実に到来しています。体操指導士の課題として、『認知症』や『介護』の問題に対し、
県民が健康に過ごせるよう、総合事業での役割を担うことが必要になっています。

私達の連合会,44市町村指導士会は、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、県民の健康づくりに各指導士会と5地域協議会が連携を図り、フォローアップ研修会をはじめ、
交流会などを展開し、全会員が共に健康に留意し、元気に計画を持って頑張ってくださいよう、お願い申し
上げ、挨拶いたします。



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 昌知事感謝状贈呈式ご挨拶



健康プラザ大田先生、大久保会長をはじめ皆さま方には、日頃から県民の健康づくりや介護予防の推進にご尽力を賜り、また、関東東北豪雨災害時の指導士の活動等に変々感謝しています。茨城県は、いばらき高齢者プランに基づき、地域包括ケアシステムの構築や、認知症対策等の取組みを行っています。本県の健康寿命は男性11位、女性6位、要介護認定率と介護費用がともに全国で2番目に低いこと等シルバーリハビリ体操普及の効果が出ていると考えられます。『日本健康会議』において、私が自治体の代表として参加し、茨城県の『シルバーリハビリ体操指導士の活動』について紹介してきます。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て挨拶とします。

健康プラザ大田管理者のご挨拶



茨城県の要介護認定率と介護費がともに低くなったことについては、シルバーリハビリ体操の普及など指導士の活動が介護予防に効果がでてきているということです。

指導士会が全県で開催している体操教室をマッピングし、ホームページで公開されることになりました。今後の指導士活動は、体操教室のマップを参考に、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るよう期待しています。つくば市で10月に開催される『リハビリテーション・サミット』では、シルバーリハビリ体操を主とした内容となりますので、指導士会にも協力をお願いします。

県北地域

日立市ブロック交流会



ブロック交流会

日立市の指導士会の組織は、学区をベースに6つのブロックで構成しています。市の役員会は、月1回開催され、連絡・協議等行い意思疎通を図っています。各ブロックは、各々に独自の展開をしていましたが、3年前にブロック間交流会が持たれ、相手の会場を見学し、体操の実施内容・方法、運営方法をまた、対話の中からブロックの運営、展開方法、技術研修や新人養成方法について勉強になり、全ての面でレベルアップが図られています。今後もブロック交流会に積極的に取り組み、近隣市町村との交流会にも拡大したいと考えています。

県央地域

体育祭で大型パネルを使った発声練習

5月27日、大洗町内の高齢者、障害者、保育(幼稚園)児が一堂に会し、スポーツを通じて交流を深め1日を楽しく過ごしていただくための「いきいき体育祭」が開催されました。

早朝より、大玉ころがし、風船運びリレーなどの種目別競技が行われ、園児が帰った競技終了後に椅子を使って行う「腰痛予防の体操」と「パタカ」「はへひふへははほ」「かけきくけこかこ」など8種類の発声練習を行いました。

この発声練習は大きく作った文字紙をパネルに貼り付けるなど手間暇かけて制作し、4面に設置したので誰もがどこからでも見えるようにしたのが好評でした。終わった後「大声出したので気持ちよかった」「難しかったがとても楽しかった」など多くの方からお褒めの言葉もいただき、一人でも多くの方に親しんでもらえるシルバーリハビリ体操を目指していきたくと改めて感じました。



パネルを活用した発声練習

大洗町シルバーリハビリ体操指導士会

県南地域

県南地域シルバーリハビリ体操指導士協議会H28総会開催

去る4月22日(金)、土浦保健所において、14市町村の代表者31名が出席し、有意義な総会を行うことができました。

総会では、H28年度事業計画(①県南研修委員交流会、②県南フォローアップ研修会③市町村交流会)に新しく「1級指導士交流会」の事業を計画しました。これは、県南地域12市町村の1級指導士が一堂に会し情報交換を行いながら親睦を深め、また技術レベルアップを図り、お互いに補充し合っていくものです。

総会后、健康プラザ小室部長より『介護予防事業と県立健康プラザの今後の取組み』について講話がありました。今後の展開として、①開催教室数の増強、②行政とともに訪問指導の展開、③在宅要介護者への対応について、3士会(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)との協働をとおして、『多機能・役割分担しながら行政や専門職と協働』するという内容でした。



28年度総会開催

県西地域

地域交流会開催と日頃の体操活動について



下妻、五霞交流会

五霞シルバーリハビリ体操指導士会は、平成19年以来29名が養成講座を修了し現在17名の指導士が、主に地域包括センター主催の「元気はつらつ倶楽部」(五霞町内15地域・毎月2回開催・年間延300回)に参加し、約1時間、地域住民の皆さんと一緒に「元気に楽しく、明るく」を心がけシルバーリハビリ体操で汗を流しています。

先般8月3日には、下妻市指導士会と地域交流会を開催しました。定例会と湖南病院の高石理学療法士の講演会に参加し、日頃の活動や実指導についての情報交換・課題等も含め意見交換を行い、貴重な時間を過ごすことができました。五霞町では、今秋3級指導士養成講習会が予定

されており、新たな指導士仲間が加わることを期待しています。これからも、指導士相互に技量向上と参加者にわかりやすい安全で効果的な実指導に努め、さらに「人生の千秋楽まで、自分で歩いてトイレに行ける」を合い言葉に、地域の皆さんの健康寿命をのばし、介護予防に一層役立よう元気の出る体操教室にしようと思っています。

鹿行地域

神栖市におけるシルバーリハビリ体操の取組み

市が開設する8ヶ所の定期教室とともに、体操が市民の健康寿命増進に大きな力となっているのがシニアクラブです。神栖市シニアクラブ連合会が、単位クラブの健康づくりの基本に捉えようとして、平成25年に全単位クラブ対象に市内7会場で体操教室や、県と県老連主催の普及講習会を開催するなどして、現在64クラブ中49クラブが地区教室として、定期的に体操を実施するまでになりました。解散したクラブやクラブの無い地域で新たな同好会の立ち上げや社協が運営するサロンの他、不定期開催クラブなどの指導もあり、今年度96名の指導士はフル回転の活動状態にあります。

これからの地域包括ケアシステムを構築する中で、高齢者を支える地域の力となるには、シニアクラブ会員の指導士養成と参加という方向も考えているところです。



シニアクラブ体操体験会

平成28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 |
|----|--|--|--|---|--|
| 日程 | 10月15日(土) 13:30～16:30 | 10月20日(木) 13:00～16:00 | 11月25日(金) 13:00～16:00 | 11月9日(水) 13:00～16:00 | 10月4日(火) 13:00～16:00 |
| 場所 | 日立市 ゆうゆう十王Jホール | 大洗町 大洗文化センター | 土浦市 県南生涯学習センター | 下妻市 下妻市文化会館 | 行方市 行方文化会館 |
| 人数 | 350名 | 350名 | 400名 | 330名 | 300名 |
| 内容 | 講演「シルバーリハビリ 体操で健康寿命をの ばそう」 講師：株式会社T H F 小澤 多賀子氏 体操実技：研修委員 | 講演「シルバーリハビリ 体操指導士の健幸華 齢を願って」 講師：筑波大学 教授 田中 喜代次氏 体操実技： 1級指導士&研修委員 | 講演「新しい介護予防・日 常生活支援総合事業 への移行に向けて」 講師： 茨城県保健福祉部 長寿福祉課 講師：土浦市保健福祉部 体操実技：研修委員 | 講演「体操指導に役立つ 豆知識」 講師： 茨城県理学療法士会 所 圭吾氏 体操実技：研修委員 | シンポジウム 「災害時の対応体験談を 聞き、もしもの時に備え る」 発表者： 常総市指導士会長 坂東市指導士会長 地域リハ：江口哲男氏 筑波記念会 齊藤秀之氏 体操実技：避難所の体操 |

知事感謝状授与

昨年の関東豪雨災害時の避難所での支援に対して、茨城県知事より
シルバーリハビリ体操指導士連合会あてに『感謝状』が贈られました。



お知らせコーナー

健康プラザから

リハビリテーション・ケア合同研究大会茨城2016

日時：10月27日(木)～29日(土) 場所：つくば市国際会議場

内容：シルバーリハビリ体操紹介(パネル, ポスター, 体操実演), 二代目たいぞう紹介

リハビリテーション・サミット参加者募集中

日時：10月29日(土)午後1時～3時30分 場所：つくば国際会議場大ホール

入場参加費：無料

第1部 テーマ：シルバーリハビリ体操事業について

茨城県シルバーリハビリ体操指導士の活動や県外での活動の紹介があります

第2部 「これからの地域リハビリテーションを考える」についての大田仁史先生と先生方の鼎談



二代目たいぞう

編集後記

やっと秋らしい気候になってきました。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！！

編集：広報委員会