

～大田管理者からみなさまへ～

## 10. ラジオ体操ではない

ある県の方が「シル・リハ体操でなく、ラジオ体操でよい。ラジオ体操には座ってやるのもある」と言う話をされたとか。①体操を理解していない、②介護予防が時代の要請であることを理解していない、の2点から意見を述べます。

①ラジオ体操は、運動学・体育学から出たもので、その量と種類を極端に減らし、リズムに合わせたものです。したがって加齢が進むと高齢者はできなくなります。それをフォローするものではありません。

シル・リハ体操は、動作学、障害学からできたもので、リハビリの治療運動を体操化したものです。したがって起き上がれない人でもできます。目的は、要介護にさせない、進行させない介護予防にあります。ですから誤嚥予防から失禁予防、滑舌・発声・顔面運動まで入っています。

②超高齢社会に要介護者が増えると、介護費用が増え、介護離職にみられるように生産者年齢層が職を離れます。超高齢社会では本人の幸せだけでなく、経済のためにも介護予防が必要になります。組織化されたシル・リハ体操指導士はその一翼を担っています。ラジオ体操はよい体操ですが、介護予防にはほとんど関係のない体操です。

### 健康プラザからのお知らせ

#### ●3級指導士養成講習会が始まりました

205 コース(健康プラザ、常陸太田市、利根町、取手市)が9月24日から始まりました。

#### ●3級指導士養成講習会の開催を準備しています

206 コース(健康プラザ、下妻市、高萩市、小美玉市、茨城町)の開催を10月6日から予定しています。

#### ●3級フォローアップ研修を開催します

10月2日に今年度3回目の研修を予定しています。

#### ●フォローアップ研修を開催します

10月7日に健康プラザにて、「傾聴」についての研修を予定しています。研修の内容は、後日、動画(DVD)で各指導士会へ送付します。

### シルバーリハビリ体操川柳

- ◇参加者に 笑いを誘う 奥義かな (大部廣史さん)
- ◇健康は 自分で管理 シル・リハを (小林令昇さん)
- ◇15年 変わらぬ笑顔に はげませれ (茨城花子さん)

これからも、「元気が出る川柳」を募集しています。奮って、ご応募ください。お待ちしております！！

#### ●健康プラザ介護予防推進部

・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX 029-305-5711

・メール kaigo1@hsc-ijp

ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

### 全国のシル・リハ指導士会シリーズ 第2回目

#### 広島県庄原市 感染予防を行いながら活動再開！

庄原市は、2015年から介護予防事業として指導士養成や体操普及に取り組んできました。指導士会が2018年に設立され、114人の指導士さんが活躍しています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため体操普及活動はしばらく休止していましたが、感染予防対策の上、体操教室やサロン・デイホームなどで再開されたそうです。活動再開にあたっては、市から指導士会への感染予防講習会や感染症対策のサポートが行われました。また、指導士会では、今後、再び地域での活動ができなくなったときに備えて、参加者が自宅でも実践できるように体操の手順を解説したリーフレットを作成されました。

指導士さんからは、「自粛中に足腰が弱まり動かしづらくなる高齢者が多かったため、集まって体操することの必要性を感じた。感染防止に配慮して行うため、お互いが無理なくできる方法を考えていきたい」との声をいただきました。



体操リーフレット

#### 【編集後記】

ウィズコロナの先、アフターコロナでは、コロナの前とは異なる新しい生活や体操普及活動が訪れていることでしょう。指導士のみなさまと一緒に、これからの新しい活動について考えていきたいと思ひます。