



～大田管理者からみなさまへ～

21. 「介護予防」を広く捉える

介護という言葉がついているので、どうしても捉え方が介護に偏り、狭くなってしまう傾向がありますが、この言葉は健康維持から一連で捉えることが大切です。元気に暮らすための健康づくりから加齢でフレイルになるのを予防する、そしてたとえ介護を受けるようになってもしっかりその進行を抑え、最期まで人間らしくある、まで入れて考えます。

元気な時の健康づくりや生活習慣病予防を介護予防とするのか、には意見はあろうかと思いますが、いったん病気やケガをすると一気に要介護者になる恐れがあるわけですから私は介護予防の中に含めて考えています。全介助の状態になった時、介護をするのが困難な状態になるのを予防するのも立派な介護予防です。

コロナの重症病棟でうつ伏せにする療法がとられます。その時手足の関節が拘縮で動かなかったら大変な手間がかかります。それを予防しておくのも立派な介護予防と言えます。

こうやって広く捉えてみると、シルバーリハビリ体操があらゆる場面で役に立つことがよくわかります。たとえ意識がないときでも介護者が体操にならって関節を動かしてあげればいからです。

すごいですね。指導士さんは全部知っているのですから。



健康プラザからのお知らせ

◆1級フォローアップ研修会

3月2・4・8・9日の4日間、日程も午前中のみを集約し、感染対策しながら開催した研修会には計156名の1級指導士が参加されました。また、3年に一度更新される1級の認定証を、昨年開催できずにお渡しできなかった方を合わせて、94名の方に授与することができました。マスク越しに小声ではありますが、笑顔でお話しでき、久しぶりの再会に感動すら感じました。

◆1級講習会（補講）

守谷市、かすみがうら市、つくばみらい市、境町の方を対象に3/11・12で補講を実施し、10名の方が修了されました。次年度のプラザ開催の3級養成講習会で実習をしたのち、1級指導士として認定されます。

◆3級フォローアップ研修会

3月16日に今年度最後の開催を予定しています。

◆代表者会議

3月25日13時30分から予定しています。

※会議・研修会は新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。ご了承ください。



シルバーリハビリ体操川柳

シルリハは 無理せず楽しく こつこつと

（とねりん子さん）

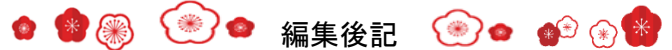
筋トレで 代謝や血管 若返り

（女郎花さん）

つまずいて 先ずは起立と 妻は説く

（シルリハ命さん）

たくさんのご応募ありがとうございます。引き続き元気が出る川柳を募集しています。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。



編集後記

今年の借楽園の梅まつりは「チームラボ」が「光の祭」光の演出がされているようです。まだまだ続くコロナ禍ですが、心も身体も元気に保って、みな様と笑顔で会えることを願うばかりです。

◇健康プラザ介護予防推進部◇

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

FAX 029-305-5711

メール kaigo1@hsc-i.jp

