



～今年度はシル・リハ指導士養成事業 16周年！～ 令和3年6月1日発行

## ～大田管理者からみなさまへ～

ある整形外科の先生が、患者さんが多くて大変、と悲鳴を上げておられました。私が「それは先生が治してあげないからでしょう」と冗談を言いましたら、「だって加齢ですから治りません」と正直なお答えでした。「それなら、待合室で待っている間にシル・リハ体操を指導してあげたらいかがですか」と話しておきました。待合室のテレビにテープを流しておけばいいのです。

先生方だけでなくリハの専門職やケアマネ、看護師、介護士等も具体的に内容を知らない人は多いのです。介護福祉士は自分たちの会で「介護予防体操」として勉強会を開いています。

もう何年も前の話ですが、あるデイサービスに体操指導士が呼ばれたそうです。そのことが議会で取り上げられました。「素人である指導士ができて介護士ができないのはおかしい」という質問でした。それで、健康プラザで教科書をつくり指導を始めました。今は会自らの力で行うようになっていきます。

専門職は要介護者が対象になります。指導士は原則元気高齢者が対象ですが、膝が痛い、腰が痛い、肩が痛い、などどこかに不具合があるなどのグレーゾーンの人も大勢いて、その人たちにも指導しているので、指導士ができて、専門職が知らないというのもたしかにまずいですね。

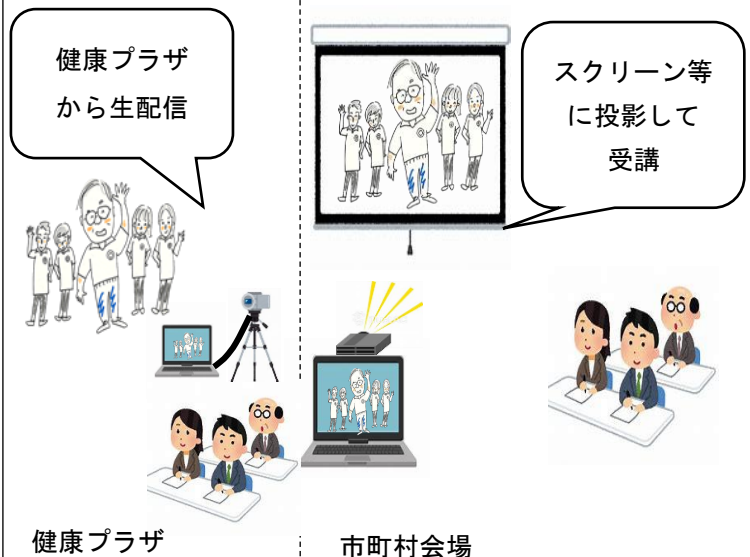
今、医師やリハ専門職をはじめ看護師、介護福祉士、ケアマネたちが使えるようにマニュアルを作っています。これで、地域の医療・介護に関わる人たちに体操が伝わるとうれしいです。

## 健康プラザからのお知らせ

- **3級指導士養成講習会が終了しました**  
212コース(健康プラザ)7名が修了しました。
- **1級指導士養成講習会実習が終了しました**  
かすみがうら市の1級指導士4名が3級指導士養成講習会212コースでの実習を終え、1級指導士に認定されました。
- **3級指導士養成講習会の準備中です**  
213コース(健康プラザ)が6月7日、214コース(健康プラザ)が6月8日から始まる予定です。  
そして、ついに、今年度の地域開催もスタートします！  
6月29日に初日を迎える215コースは、水戸市、筑西市、つくば市、河内町です。  
通常3級養成講習会の初日は、健康プラザで受講していただいておりますが、遠方からお越しいただくことの負担軽減と感染対策も踏まえて、市町村開催の初日を市町村会場とオンラインでつなぎ受講できるように準備をしております(個人宅で受講はできません)。もちろん、今まで通りプラザ会場での受講も可能です。初日の会場については事前の打ち合わせ等で調整していきます。  
※講習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。



## オンライン受講のイメージ



☆シルバーリハビリ体操川柳も引き続き募集しております☆  
お名前(ニックネーム)を添えて下記までお送りください。

310-0852 水戸市笠原町 993-2 健康プラザ介護予防推進部

Fax: (029) 3055711 Mail: kaigo1@hsc-ijp

## 編集後記

気候変動の影響なのか、今年は梅雨入りが早まっていますね。体調を崩しやすくなりますので、体調管理に気を付けて、元気にすごしましょう！！

