

健康プラザ通信 ～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第29号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業16周年！～ 令和3年10月1日発行

～大田管理者からみなさまへ～

29. 「茨城県フレイル予防の日」を提唱

政府の新型コロナ対策分科会の尾身茂会長はコロナが落ち着くには2、3年かかるだろうと発言しています。高齢者は2、3年も待ってはいは「コロナは落ち着いたけれど、寝たきりになった」の笑い話になります。したがって、ウィズコロナの長期戦の対策を立てなければなりません。それには県民が小さくなった日常生活の中で一つでも二つでも運動を取り入れることが大切です。そういうことを自覚して、自分なりに、「ここで、この体操」をするよう啓発される必要があります。

ワクチンのおかげか行動自粛が少しずつ緩和されるようです。しかし一気に前のようにすべてを解除というわけにはいかないでしょう。3密を避け、マスクの着用、換気など制限された中での活動になると思います。人数も時間も制限されるかもしれません。その中でぜひ先に述べたようなことを念頭に置いたプログラムを工夫されることを期待します。

私は茨城県が「フレイル予防の日」をつくり、県民のフレイル予防啓発になればと茨城新聞の「忍法帖」で提案しました。

それは福島県いわき市が「フレイル月間」「フレイルの日」を設けて住民の啓発活動を一層進めようと計画したアイデアをいただいたものです。

日本理学療法士協会では来年2月にシルバーリハビリ体操の第2回全国フェスティバルをオンラインで行うようです。皆さん方の市町村でも心積りにしておいてください。

何より「茨城県フレイル予防フェスティバル」を実現させましょう。



～健康プラザからのお知らせ～

緊急事態宣言で開催できなかった、各種研修会・講習会の日程の目途が立ってきました。

3級養成講習会

218コース 10月5日～

(プラザ、龍ヶ崎市、かすみがうら市、桜川市、小美玉市)

219コース 10月25日～

(プラザ、常総市、高萩市、守谷市、五霞町/境町、稲敷市、大子町、行方市/鉾田市)

2級養成講習会

9月開催予定でした83コース、84コースを、12月と3月に延期しました。

※受講対象の方には通知文をお送りいたします

1級養成講習会

8月開催予定でした15コースを10月に延期しました。

※1級講習会後の実習は、来年度上期のプラザコースで実施します

研修委員研修会

8～9月開催予定でした各地域の研修会は下記の通り延期しました。

県北:11月25日、県南:12月2日、県央:12月8日
鹿行:12月15日、県西:12月22日

代表者会議

8月開催予定でしたが、11月15日に延期しました。

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。

《編集後記》

陽気が秋めいてきて、心地よい日が続くようになってきました。私は朝活で心と身体を整える習慣を始めてみました。コロナ禍ですが、自分なりの秋の過ごし方を楽しんでみてはいかがでしょうか。