



7月1日発行

～大田管理者からみなさまへ～

5. フレイル克服に「電波」を活用

新型コロナの蔓延は国と国、県と県だけでなく個人と社会との関係を遮断してきました。外出を自粛し、家にいると運動不足で身体的フレイルに、孤立から起こるうつ的な心理的フレイル、人と会って話す機会がなくなる社会的フレイル、この三つのフレイルの連鎖が怖いのです。人と話す機会が少ない人ほど要介護の状態が増えることはプラザの調査でも明らかになっています。

これからの時代はスマホを使う人が増え、相手の顔を見ながら話すことも多くなると思います。そのような電波を使うシステムが発達してくれば、指導士さんがキーマンになって何人かの人と同時に話しができるようになるかもしれません。生徒さんたちにリーフレットを配ってあげれば、指定した体操のアドバイスをしてあげることも可能になるでしょう。一気に3つのフレイルを突破できます。コロナと同じで、電波は世界中どこへも飛んでいきますから、これを活用しない手はないでしょう。

皆さん方は、機会をつくって健康プラザ発信のユーチューブを見てください。見たことがない人はぜひこの機会に見ることにチャレンジしてください。私は今回のコロナ騒動を機会にユーチューブを見るだけでなく、作る方にも手を出すことになりました。スタッフも手探りで作業をしています。これからの「新しい生活様式」には電波をうまく使うことも欠かせないと思います。

新型コロナウイルスには、体操の発信だけでなく情報の伝達や会議の仕方いろいろ考えさせられました。コロナ騒動もマイナスだけではないと考えるように心がけています。

指導士会から

◇体操教室を一部再開した、取手市 藤本会長から◇

公民館利用中止の解除連絡があつてすぐに、指導士会会員、一般体操教室参加者数人から、いつから体操教室を始めるのかと、問い合わせがあり、長い休止期間のためか、こんなに心待ちにしている人たちがいると感動しました。しかし、公民館利用に当たって注意点多いこと、以前の考えでは体操教室を実施出来ないと実感しました。これも一般参加者をはじめ会員を守ることを、参加者全員に以下のことを守ってもらうためチラシを作成。①毎朝体温を測り、記録。②必ずマスクを着用。③手洗いをを行う。④水分補給以外の飲食はしない。⑤氏名・住所・連絡先を記入。

一番の難問が「三密の回避」です。

熱中症予防のためにも、2m間隔で参加者全員が体操を行える会場を。

- ①利用している施設(公民館)で一番広い部屋を確保する。
- ②事前に2班に分け、実施日を交代で施設を利用する。
- ③会場ではマイクを使用する。

現在、10か所の会場で体操教室実施中。全教室再開はまだ先になりそうですが、無理せず実施していきます。

◇7月から再開予定の大洗町 永嶋会長から◇

コロナウイルスに『おびえ』『震えながら』過ごした4か月でした。いまだに震えが止まらず夜中に飛び起きる人もいます。高齢者にとって飲み薬・注射等で治療している方も多く、おびえを払拭しないと体操教室になかな

か戻ってこないと思っています。

当会は、4月から実施計画書を作成し①密の解消、②換気の徹底、③除菌剤と体温計の準備と利用法を最重要とし、検討してきましたが、最も難しい密の解消作業が外出自粛により中断しました。教室ごとに図面を引き、実際に縄を間隔ごとに張り、位置について空間の広さなども確認し決めていきました。自粛が解除された6/8以降ピッチを上げこの作業のほか全項目検討は終了しましたが、1回の参加人員を減らすことになり、半分ずつ2回に分けて行うことにしました。

健康プラザの『再開に向けての検討項目』を再度見直すとともに、町の福祉課・健康増進課の支援を受け(体温計も3台準備できました)、7/1から緊張感をもって再開します。

健康プラザから

6/23 今年度初の3級講習会を終え、13名の指導士が誕生しました。ここでスタッフから一句。

体操で つながる心 いと愉し！ (小澤)
マスクでも たしかに感じた 熱意・愛 (古澤)
夏の日は 忘れずとろう 水分を (矢野)
達成感 あつという間の 5日間 (今)

【編集後記】

スタッフの川柳のセンスはいかがでしょうか？今夏は熱中症対策とコロナ対策を両立させましょう。(๖)