



7月15日発行



～大田管理者からみなさまへ～

## 6. 日本一に、でもまた2位に

要介護の認定割合がこの2月、茨城県が日本一少ない県になりました。でも、5月の月報で、再び僅差で2位に。これは、毎月「介護保険事業状況報告」が厚生労働省から出るのですが、その中に「第1号被保険者一人あたり要介護(要支援)認定者割合(要支援1～要介護5)」というものがあります。簡単に言うと、高齢者の中に要介護者がどのくらいの割合で、全国都道府県別に表示するものです。3か月ごとに表が発表されます。

介護予防事業の成果はすべてこれに反映されると考えられ、他府県と比べ、介護予防の効果を見る一つの指標になると思います。

茨城県は其中ですと2番目にいまして、何とか1番にならないかと発表されるたびに気にしていました。千葉県、埼玉県、栃木県の北関東勢と山梨県とで競っていたのです。それがこの2月でついに一番少ない県になったのです。「介護予防」は要介護状態にならない、状況を悪化させない、の2点に集約されますので、この認識が県民に広がっていると思います。介護や医療関係者の努力もあろうかと思いますが、要支援1, 2、要介護1の軽度の要介護者は要介護者の入り口であり、ここをしっかりと押さえなければなりません。

いずれにせよ、介護予防という考えがあらゆる人に浸透されなければならず、それに指導士さんたちが大いに貢献しているに違いないとみています。「日本一」を見たとき、シル・リハ体操指導士さんの活動に改めて頭が下がる思いでした。1位でも2位でもいいのですが、暗いニュースばかり続いている中、久々に気分がよくなりました。

### 健康プラザからのお知らせ

#### ●感謝状について

今年度は259名が知事賞、25名が県保健福祉部福祉担当部長賞、63名が健康プラザ管理者賞を受賞されました。

感染症拡大防止のため感謝状贈呈式の開催を見送り、直接お渡しできないのは残念でしたが、10年以上活動を続けてくださっている指導士の皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。

引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

#### ●2級指導士養成講習会について

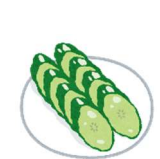
今週で2級79・80コースが終了します。受講人数を制限させていただき、新たに38名の2級指導士が養成されます。

#### ●ここで突然ですがテストです！

【第1問】関節の運動のテストです。基本の姿勢を「気をつけ」の姿勢とすると…指ひっかけの体操の時の上肢の関節(肩・肘・前腕)の位置を説明してみましょう。

【第2問】塩分の取りすぎは高血圧の原因のひとつです。

次の食品の中で一番塩分の多いもの、少ないものは何でしょうか？



きゅうりのぬか漬け (20g)



カップめん 90g



梅干し (中1個)



塩鮭 60g



せんべい 2枚 30g



食パン 6枚切



#### ●今年度はシル・リハ指導士養成事業の15周年です

さらにシル・リハを元気にするために、自分へ、仲間へ、体操へ、思いのこもった川柳を募集します！

ご応募は、健康プラザ介護予防推進部まで

・郵送: 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX029-305-5711

・メール kaigo1@hsc-ijp

ご応募いただいた川柳はプラザ通信にて、お名前(ニックネーム)を添えて発表させていただきます。

皆さまと共にこれからもシル・リハ体操を一層盛り上げていきたいと考えています！

答え合わせは次号で！

