



ヘルシーポケット



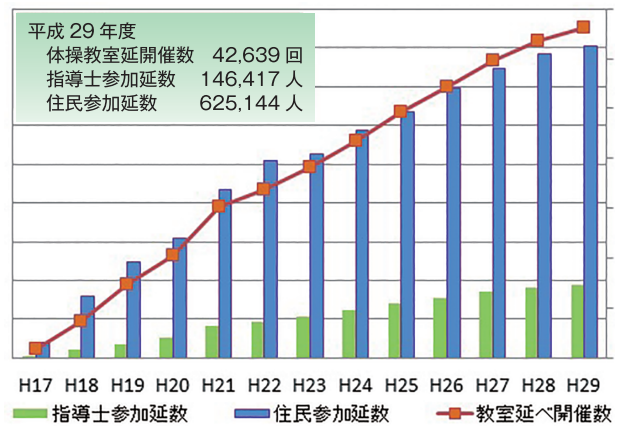
平成 29 年度活動実績 シルバーリハビリ体操指導士による 体操教室がたくさん開催されました！

茨城県では、住民参加型の介護予防事業として、平成17年度からシルバーリハビリ体操指導士養成事業を行っています。平成29年度に養成された3級指導士は 509 人で、平成 29 年度末までに養成された指導士の累計は 8,312 人となっています。

茨城県の「いばらき未来共創プラン 茨城県総合計画」における重点プロジェクトとして、平成32年までに 11,000人の指導士養成を目標にしています。

養成された指導士は、地域でボランティア活動による体操教室を開催するなど、体操普及活動を実施しています。

平成29年度に開催された体操教室は、1,983ヶ所まで、延べ 42,639回に達し、指導士の参加延数は 146,417人、住民の参加延数は 625,144人となっています。体操教室開催数や住民の参加延数は、指導士の積極的な活動により年々増えています。



体操教室に参加されている方からは、
「体が楽になった」「痛みが少し和らいだ」
「生活にハリが出た」「お友達が出来た」
などの声をいただいています。

茨城県立健康プラザでは、介護予防の担い手として、地域で活動している指導士を今後もしっかりと支援していけるよう県や市町村と協力し、指導士の養成や体操の普及に努めてまいります。



平成30年度 シルバーリハビリ体操指導士感謝状贈呈式

去る5月17日、茨城県庁において、永年にわたりシルバーリハビリ体操指導士として、地域住民の介護予防の推進に貢献された方々へ、知事感謝状等の贈呈が行われました。この表彰制度は、平成27年度から始まったもので、知事賞247名、保健福祉部福祉担当部長賞22名、健康プラザ管理者賞73名の合計342名の方々が受賞されました。贈呈式にあたり、小野寺俊副知事からは、体操指導士の日頃の活動に対する感謝の言葉とともに「今後も地域社会の担い手として活躍してほしい」との挨拶が述べられました。

また、知事賞を受賞された佐渡文江さん（結城市）からは、「体操が地域の皆さんの笑顔と元気の源になっている。これからも頑張りたい。」との謝辞がありました。

茨城県立健康プラザは、今後もシルバーリハビリ体操指導士養成事業を通し、県民の皆様の介護予防に貢献できるよう努めてまいります。



謝辞を述べる佐渡指導士



副知事から知事賞を受賞する指導士

体操教室参加者が多い市町村は 介護保険料の増加が抑えられる！？

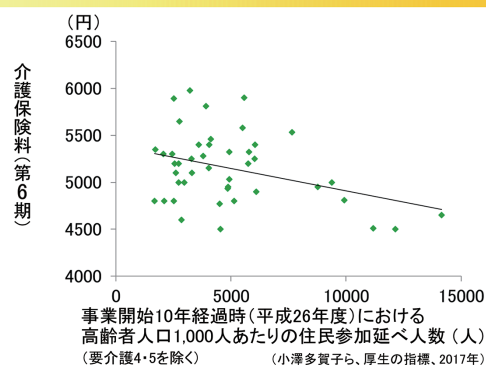
シルバーリハビリ体操指導士による介護予防体操普及活動の効果として、介護保険料の増加を抑制する可能性が示唆されています。これは、市町村ごとのシルバーリハビリ体操教室の開催数や住民参加延べ数と介護保険料との関係を調査した研究結果（図）で、体操教室の開催数が多ければ多いほど、住民の参加率が高ければ高いほど、介護保険料の増加が抑えられる可能性があります。

茨城県は、今年度から2020年度までの第7期計画期間の介護保険料が、全国と比較して低い方から3番目の

5,339円（2.6%増）でした。3年ごとに見直される介護保険料を市町村別に見てみると、県内44市町村中18の市町村で介護保険料は前回と変わらず、なんと4つの市町村では介護保険料が前回よりも低くなりました。

シルバーリハビリ体操を通じた介護予防活動は、指導士や体操教室参加者が元気になるだけでなく、地域全体にもその効果が波及していくと考えられます。あなたもお近くのシルバーリハビリ体操教室に参加してみませんか。

住民参加延べ人数と介護保険料との関係





熱中症予防のために

(厚生労働省 熱中症予防リーフレットから)

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると…

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症予防のためには、扇風機やエアコンでの温度調整、日傘や帽子などで熱さを避けることはもちろんのこと、こまめに水分を補給することが大切です。

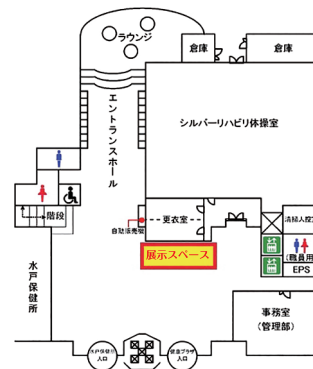
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう!

健康プラザでは、健康づくりに関する展示を行っています

7月から熱中症予防のほか、食中毒などをテーマに展示を行っています。

関連のパンフレットやレシピなど、ご自由にお持ち帰りいただける資料もご用意しています。

今後もテーマを変えながら年間展示いたしますので、来館の際はぜひご覧ください。



レシピのリーフレットを作成しました!

(平成 29 年度 食と健康スペシャル講座から)

- ・スポーツ選手の有効な栄養源
- ・食物アレルギー除去食
- ・妊産婦・授乳婦の食事
- ・腸内細菌を整える食事



このほかにも多数作成しています! 詳しくは「茨城県立健康プラザ レシピ」で検索→PDF でご覧ください。

※講習会等でまとまった部数をお求めの方は 健康プラザ 健康づくり情報部まで! (tel.029-243-4215)

平成 30 年度下期 「シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会」 受講生募集!!

健康プラザでは、シルバーリハビリ体操指導士（3級）を養成する講習会（10月～11月開講）の受講生を募集しています。

講習会は全6日間で、体操実技やそれらに関連する解剖運動学の知識を楽しく学びます。対象は、常勤の職についていない概ね60歳以上の県民で、修了後にボランティア活動として、シルバーリハビリ体操の普及をする意思のある方です。受講料は無料ですが、交通費・昼食代は自己負担となります。

なお、シルバーリハビリ体操指導士には、茨城県知事の認定証が交付されます。

| 日程 | 午前 10:00 ～午後 3:45（約 5 時間） ※初日は午前 9:30, 2 日目は午前 9:45 開講 | |
|-----|--|----------|
| コース | 開催日 | 応募締切 |
| 181 | 10/9(火)・12(金)・16(火)・19(金)・23(火)・30(火) | 9/4(火) |
| 182 | 10/18(木)・22(月)・25(木)・29(月)・11/1(木)・5(月) | 9/20(木) |
| 183 | 11/6(火)・9(金)・13(火)・16(金)・20(火)・27(火) | 10/9(火) |
| 184 | 11/15(木)・19(月)・22(木)・26(月)・12/3(木)・6(木) | 10/18(木) |

会場 茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町 993-2 **募集人数** 各コースともに 40 名

申し込み方法など 往復ハガキに記入のうえ、ご応募ください。
詳細については、ホームページをご覧頂るか、健康プラザ介護予防推進部までお問い合わせください。

| 〈返信ハガキ表面〉 | 〈往信ハガキ裏面〉 |
|---------------------------------|---|
| 〒〇〇〇-〇〇〇〇 あなたの住所 氏名 様 | ①住所・郵便番号 ②氏名・ふりがな ③性別 ④生年月日 平成30年4月1日時点 の年齢 ⑤電話番号 ⑥受講できるコース名 (すべてご記入ください) |

申し込み・問い合わせ先

〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ
介護予防推進部
tel.029-243-4217



シルバーリハビリ体操

検索



編集後記

よく行っているラーメン屋さんが「いばらき健康づくり支援店」だと最近になって気が付きました。野菜がたくさん入っていて、おいしいお店です。お近くの支援店は、健康プラザのホームページから。

今年度最初のヘルシーポケット刊行です。ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。次号は秋に発行予定です。(E.K)

(公財) 茨城県総合健診協会 **茨城県立健康プラザ** 〒310-0852 水戸市笠原町993-2

tel.029-243-4171(代) fax.029-243-9785(代)

茨城県立健康プラザ

検索