

ヘルシーポケット



全国に広がるシルバーリハビリ体操

茨城県で平成17年から始まったシルバーリハビリ体操の取り組みは、現在広島県や千葉県など県外25の市町村に広がりを見せています。リハビリテーションの理念に基づいた92種類の体操や超高齢社会に対応した体操指導士養成のシステムが全国から注目されており、全国各地の行政関係者やリハビリ専門職がシルバーリハビリ体操の研修を受けにきています。今後も更なる普及展開が期待されます。

茨城県外と県内の指導士さんの交流会も積極的に行われており、指導士の交流の輪が広がっています。交流会ではそれぞれの地域の課題やさまざまな取り組みを情報交換し、一緒にシルバーリハビリ体操を実践する仲間として絆を深めています。



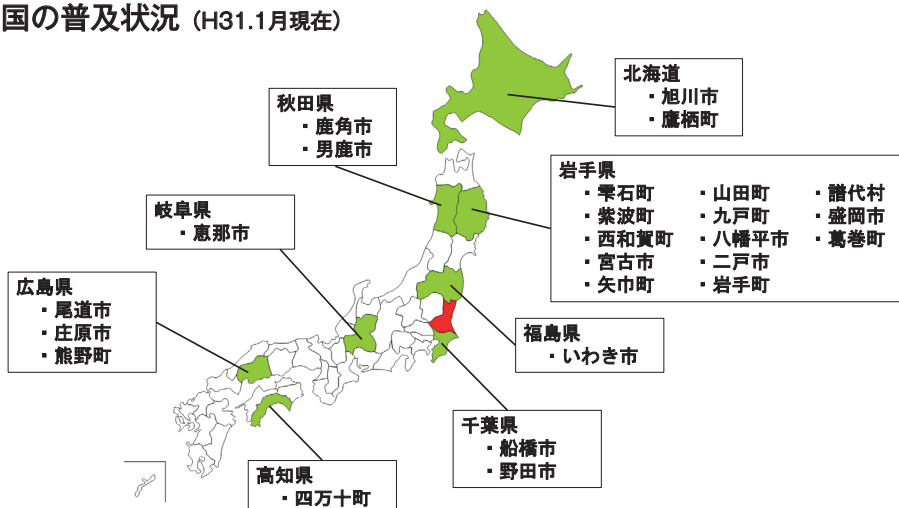
福島県いわき市との交流会 (H30.12.18)



広島県尾道市、岩手県栗石町との交流会

シルバーリハビリ体操は、何のために、どの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすかが明確になっており「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる介護予防体操です。ご興味のある方は、私達と一緒にシルバーリハビリ体操を始めてみませんか。全国の仲間とともに介護予防を推進していきましょう。

全国の普及状況 (H31.1月現在)



たいぞうクイズ

シルバーリハビリ体操は
何種類？



二代目たいぞう君

毎月第一日曜日は「いばらき元気ウォークの日」



ヘルスロードを歩いて楽しく健康づくり♪

茨城県では、県民が身近なところで家族や仲間とウォーキングをして、新たな発見と健康づくりに取り組める「いばらきヘルスロード」を、県内全域に349コース、1,206.3km指定しています(平成30年3月末現在)。いばらきヘルスロードは、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。

ウォーキングは、いつでも、だれとでも、好きなときに始められ、体調に合わせて距離や速度を変えられるなど、手軽に始められる運動です。運動の習慣化は、糖尿病・肥満・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病や、骨粗しょう症、うつ病などの予防にも効果的です。また、体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能的低下を防ぐには運動の習慣化が必要です。健康寿命を延ばすために、まずはウォーキングから始めましょう。

健康プラザでは、みなさまのウォーキングを支援するため、いばらきヘルスロードを歩いた距離や歩数に応じて、記録証や記念品を進呈する「エンジョイウォーキング事業」を行っています。応募用紙とウォーキングカードは健康プラザのほか、保健所・各市町村保健センター等でも配布していますので、ぜひご活用ください。

詳細は、健康プラザのホームページまたは健康づくり情報部(☎029-243-4216)までお問い合わせください。暖かくなってくるこの時期、健康づくりのため、ヘルスロードでのウォーキングを楽しみましょう!!

健康プラザのホームページ



↑
ここをクリック!

例) NO.1 千波公園コース (水戸市)



のぼり旗を貸出しています

いばらきヘルスロードでのウォーキングを支援するため、ウォーキング団体や健康ボランティア団体等にのぼり旗を貸出しています。

貸出期限：3週間以内

料 金：無料

問合せ先：茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部

☎029-243-4216



「食育」ってなあに？

- 生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて“食”に関する知識と“食”を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）

県民に対する「食育」の普及や関係者の資質向上等を目的に、平成31年1月25日、茨城県民文化センターにて「いばらき食育推進大会」が開催されました。

今年度の大会は、国体に向けて、食とスポーツを関連づけた特別講演やパネルディスカッション、ヘルシーメニューコンクール等の表彰が催され、延べ1,418名が参加した一大イベントとなりました。

展示コーナーでは食生活改善推進員の活動発表が展示され、県産品の販売ブースも賑わいました。

健康プラザでは、食生活改善推進員の教育研修会の実績発表やフードモデルの展示、ヘルシーレシピの配布を行いました。ヘルシーレシピはホームページからもダウンロード可能です。

(健康プラザホームページ ⇨ 生活習慣病予防 ⇨ ヘルシーバランス弁当や手軽なレシピ)

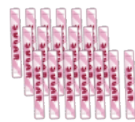
砂糖の量はどれくらい？



炭酸飲料 (500ml)

230kcal
砂糖 57g

=スティックシュガー 19本 (1本3g)



ロールケーキ (45g)

166kcal
砂糖 10g

=スティックシュガー 3.2本 (1本3g)



健康プラザでは、食生活改善推進員=ヘルスマイトのスキルアップ研修会を行っています

茨城県食生活改善推進員協議会

真家 栄子 会長



「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、ピンクのTシャツ、ピンクのエプロン姿でパワフルに活動している食生活改善推進員です。その活動は多岐に渡り、「世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業」のため高校に赴くこともあり、「食文化伝承事業」を携え小中学校を訪ねることもあり、ホームとする保健センターや公民館では「おやこの食育教室」「生涯骨太クッキング」「男性のための料理教室」「やさしい在宅介護食」等々、地域の皆様方に伝達講習をしています。そのためには、必ず会員に研修会をし、まず自分の家庭で実践し、広めて行きます。更に、自らのスキルアップのために、県立健康プラザで開催される研修会や講座を受講することもあります。

私達の活動が、健康寿命の延伸のお手伝いになることを願っています。

同じ目標、熱い思いを持ち、集う仲間が元気の源です。美しく楽しく健やかにを体感したい方、お住まいの保健センターにお問い合わせください。



超高齢社会における介護予防の切り札 「シルバーリハビリ体操指導士養成講習会」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（4月～6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、地域でシルバーリハビリ体操を普及していただきます。

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。



1 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

2 会場 茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町 993-2

3 申込み方法など

下記の例に沿って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ください。頂くか、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)	(返信ハガキ裏面)
〒0000-0000 あなたの住所 氏名 様	①郵便番号・住所 ②氏名・ふりがな ③性別 ④生年月日 平成31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)

コース	3級養成講習会開催日	応募締切
187	4/4・8・11・15・18・22 (木) (月) (木) (月) (木) (月)	3/14 (木)
188	5/7・10・14・17・21・24 (火) (金) (火) (金) (火) (金)	4/16 (火)
189	5/9・13・16・20・27・30 (木) (月) (木) (月) (月) (木)	4/18 (木)
190	6/6・10・13・17・20・24 (木) (月) (木) (月) (木) (月)	5/16 (木)

※募集人数：各コースともに40名

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

☎029-243-4217



シルバーリハビリ体操
ビデオレター

シルバーリハビリ体操

検索

結城いきいきヘルス体操会 ひたちなか市との交流会

ひたちなか市の23名の出迎を受けて、結城市13名との交流会がスタートした。

3日後に県西地域フォローアップ研修会を控えての11月6日に、昨年完成した「ふあみりこらぼ」を会場として実施された。先ず吉岡・佐渡の両会長の挨拶があり、次にひたちなか市の研修委員5名により、日頃行っている各地域での体操教室の一部を30分に集約して行った。結城市の体操会はフォローアップ研修会での体操実技を、事前練習として行った。その後体操を挟んで質疑応答の時間に入った。そこでは地域体操の開催方法についてや、体操指導についてなどの指導士ならではの質問が出された。この中で結城のユニフォームを見て集団で行動する時にユニフォームがあれば良いという意見が出た。

また、体操教室の他にカスミ・ウエルシアと言った店舗のカフェで体操を行っている等の話がでた。終わりにスローガンを唱和し記念写真を撮り再び見送られて会場を後にした。せっかくの機会だったので、少し遅くなった昼食を那珂湊おさかな市場で摂って帰路に着いた。楽しい交流会でした。



編集後記

4月に行われる日立さくらロードレースに初挑戦します! 10キロの部にエントリーし、ヘルスロードでもある千波湖畔を毎週ジョギングして練習しています。目標は、立ち止まらないこと!歩かないこと!桜並木や日立シーサイドロードを走るのが楽しみです♪(A.I)