



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（10月～12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の指導を行っていただきます。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。



▲講習会の様子

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

コース	3級養成講習会開催日(全6日間)	応募締切
193	10/ 1(火)・ 4(金)・ 8(火)・11(金)・15(火)・18(金)	9/10(火)
194	10/10(木)・17(木)・21(月)・24(木)・28(月)・31(木)	9/19(木)
195	11/ 7(木)・11(月)・14(木)・18(月)・25(月)・28(木)	10/17(木)
196	11/15(金)・19(火)・26(火)・29(金)・12/3(火)・ 6(金)	10/25(金)

※募集人数:各コースともに40名



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。健康プラザ介護予防推進部までお問い合わせください。

(返信はがき表面)

(往信はがき裏面)

62円 〒0000-0000	①住所・郵便番号
あなたの住所	②氏名・ふりがな
氏名 様	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)

申込み・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



Click シルバーリハビリ体操

「シルバーリハビリ体操ビデオレター」



編集後記



新元号「令和」になり、平成3年設立の健康プラザも新しい時代を迎えることができました。ちなみに、大化～令和まで248の元号のなかで、健康の「康」の字が使われたものは10、一方で「健」の字が使われたものはありませんでした！ (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

茨城県立健康プラザ

検索

茨城県立健康プラザニュース

ヘルシーポケット

2019.7
90号

「元気アップ!リいばらき」リリース記念 健康づくりキャンペーンに参加しました!

6月2日(日)、イオンモール水戸内原で開催された「元気アップ!リいばらき」リリース記念「健康づくりキャンペーン」に出展しました。

健康プラザは、体操ロボットの「二代目たいそう」と一緒にシルバーリハビリ体操の体験を行い、ブースにご来場の方からショッピング中の方まで、たくさんの方にご参加いただきました。

また、体組成計での「からだチェック」では、体重やBMI(体格指数)、体脂肪率などを測定しました。

自分のからだの現状をセルフチェックし生活習慣を見直すことは、健康に長生きする期間=健康寿命を延ばすことにつながります。また、生活習慣病の予防や早期発見・早期治療のため、1年に1度は健康診断を受けましょう。



シルバーリハビリ体操をして
アプリで10ポイント
GET!

健康長寿のために 今日からできること

減塩



例えば…ラーメンのスープを半分残すと約2.5g塩分を減らせます。

野菜



今より小鉢1皿分(約70g)増やしましょう

禁煙



自分のために、大切な人の健康のために…

いばらきヘルスロードを歩いてエンジョイウォーキングに応募しよう!

茨城県では、県民が身近なところで、歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジ出来る「いばらきヘルスロード」を349コース、1206.3km指定しています(平成30年3月末現在)。ヘルスロードは子どもや高齢者、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。

健康プラザでは、ヘルスロードを歩き(同じコースを何度歩いてもかまいません)その合計が指定の距離または歩数に達すると、記録証や記念品を進呈しています。ヘルスロードのコースマップや詳しい応募方法は、健康プラザのホームページをご覧ください。



ここをクリック!



例:No.1千波公園コース(水戸市)



スタート賞

金バッジ
500km賞



200km賞



1,000km賞

3,000km賞 記録証

令和元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23日(木)、茨城県庁において、シルバーリハビリ体操指導士の方々へ知事感謝状等の贈呈式が行われました。贈呈式では、大井川知事から、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に感謝状が贈呈されました。この表彰制度は、平成27年度から始まったもので、知事賞227名、保健福祉部福祉担当部長賞22名、健康プラザ管理者賞149名の合計398名の方々が受賞されました。贈呈式の挨拶で、大井川知事は、体操指導士の日頃の活動に対する感謝の言葉とともに「今後も指導士の養成を進め、幅広く啓発に努める」と述べられました。

また、知事賞を受賞された稲敷市の坂本充子さん(写真)からは、「今後も指導士としてできることを、できる時に、できるだけのことをしていきたい」との謝辞がありました。

今後も、県民の皆様の健康づくりや介護予防に貢献できるよう、シルバーリハビリ体操指導士養成事業の推進に努めてまいります。



▲知事賞の授与



▲健康プラザ管理者賞の授与

指導士さんに聞いてみました!

Q1 体操指導士になったきっかけは?

民生委員の定例会で市の1級指導士さんからシルバーリハビリ体操の説明を受け、稲敷市は県下で指導士数最下位だったので、発奮して受講しました。

Q2 地域での活動で心がけていることは?

参加者も指導士も、元気でいきいきと体操ができるような雰囲気づくりや、無理のないように体操すること、また、行き帰り時に事故に遭わないように声かけをしています。まず、指導士が楽しんで活動することが大事です。

Q3 メッセージ

多くの方に指導士になってほしい。自分の健康は自分で守り、長い老後に備えましょう。地域のつながりの中で、一緒に活動してみませんか!?



坂本 充子さん
(稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会)

要介護危険度がわかる! 要介護危険度予測シートを作成しました

茨城県が行っている「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための大規模コホート研究事業」の研究結果から、要介護状態(要介護2以上)になる危険がどの程度なのかがわかる「要介護危険度予測シート」を作成しました(対象:おおむね65歳以上の比較的健康的な方)。

このシートでは、生活習慣に関するいくつかの質問とBMI(体格指数)をかけあわせることで、要介護を予測するスコア(要介護危険度)を算出することができます。これにより、生活習慣改善への動機付けとなることをねらいとしています。詳しくは、健康プラザHPでご確認ください。



要介護危険度予測シート

このシートは、あなたと同じような健康状態の人々が、現在の生活習慣を維持した場合、同性同年齢の健康的な生活習慣の人々と比べて、5年後までに、介護が必要な状態になる危険がどのくらいあるかを予測します。

【対象者】
おおむね65歳以上の比較的健康的な方
※既に介護が必要な状態、あるいは病態のある方は、医師にご相談ください。

危険度の計算
それぞれの質問について、当てはまる回答の点数を○で囲んでください。

質問	回答	点数
問1. 体格指数(BMI)は20.0以下ですか? (BMIはP3を参照)	はい	3
	いいえ	0
問2. タバコ(電子タバコも含む)を吸っていますか?	はい	5
	いいえ	0
問3. 日常生活の中で、室内または戸外を歩く1日の合計歩数は、平均してどのくらいですか? (健康計測計しを参照)	1日に30分以上	0
	1日に30分未満	3
問4. この1か月間、何をすることもあつたと思いませんか?	まったくない	0
	少しだけ	1
	ときどき	2
	たいてい	3
問5. この1か月間、家族、友達または知り合いに話をする機会がありましたか?	毎日	0
	週5~6回	1
	週3~4回	2
	週1~2回	4
	ない	6

○をつけた5つの点数の合計を記入してください
※危険度の計算をしたらP4へ

危険度の説明

点数	対象となった方々へのメッセージ
0点	比較的危険度が低い状態です。今まで通りの生活習慣を維持して健康的な生活を続けましょう。
1点~4点	やや危険な状態です。このままの生活を続けると、同性同年齢の0点の人々と比べ、介護が必要な状態になる危険が、1.1~1.5倍程度と予測されます。生活習慣がよくなる可能性があります。健康相談・栄養相談を利用してみてはいかがでしょうか。 また、歩いたり、寝かしたり、寝る時間を多くして、健康の維持に努めましょう。
5点以上	危険な状態です。このままの生活を続けると、同性同年齢の0点の人々と比べ、介護が必要な状態になる危険が2倍以上と予測されます。ケアを受けるなど思っている場合、最近では健康相談を行っている医療機関も増えています。医療保険が適用になる場合がありますので、一度受診してはいかがでしょうか。

市町村保健センターや地域包括支援センターでは、健康相談や栄養相談等を行っています。ご自身の健康に関して気になることがある場合は、お問い合わせください。

※この資料は、茨城県立健康プラザが行った「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための大規模コホート研究事業」の研究結果の一部から作成しています。

【発行・著作権】
茨城県
(公財)茨城県総合振興協会
茨城県立健康プラザ
029-243-4216

【市町村の事業についてのお問い合わせ】

ヘルシーレシピのリーフレットを作成しました!

生活習慣病予防への関心が高まる中、食事についてはエネルギーや塩分、脂肪の摂りすぎが気になりませんか。

健康プラザで実施している「食と健康講座」で研修を行った料理のなかから、手軽に作れるレシピのリーフレットを作成しました。HPにも掲載しています。ぜひご活用ください。

NEW!

- ・離乳食
- ・子どもと楽しくクッキング
- ・高齢者の食事
- ・高齢者の介護予防食



視聴覚教材を貸出しています

健康に関する情報の提供や普及啓発を行い、県民の健康意識を高めるため、パネルや模型、DVDなどの視聴覚教材を貸出しています。

NEW!

- パネル
 - ・幼児のおやつ選び方
 - ・ごはんの量はどれくらい?
- フードモデル
 - ・みえない砂糖/塩に要注意!



詳細はHPをご覧ください