

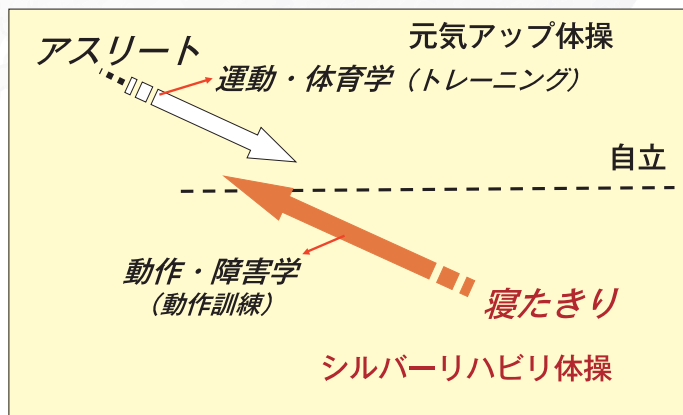
ヘルシーポケット

Healthy Pocket

シルバーリハビリ体操指導士養成について

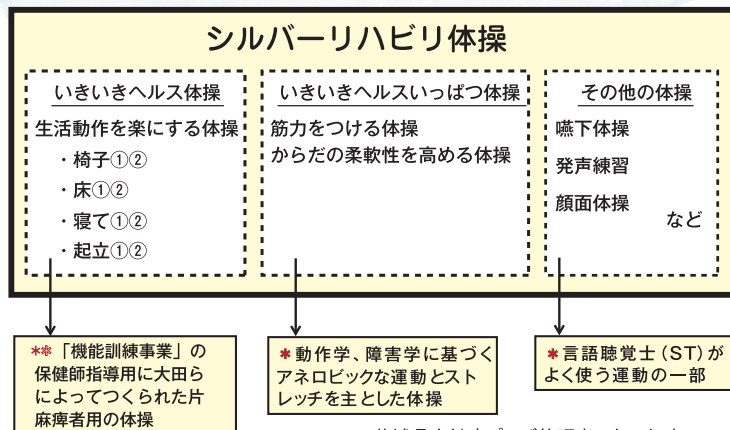
「体操の特徴・養成事業の特徴」の2点について説明します 茨城県立健康プラザ 管理者 大田 仁史

シルバーリハビリ体操の成り立ち (図1)



茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史

シルバーリハビリ体操の構成 (図2)



茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史

1. シルバーリハビリ体操の特徴

いわゆる「元気アップ体操」は、アスリートを育てる体育学・運動学を一般用ないしは高齢者用にアレンジしたもので、エアロビック(有酸素)運動が基本にあるのが一般的です。日常的にも散歩やジョギング、ランニング、マラソンなど体力に合わせて行うことができます。頑張っ、トライアスロンに挑戦する人もいます。趣味で、テニスや卓球などの球技をするのもいいことです。高齢者向きにもステップアップ体操や歌やリズムを取り入れた運動もあります。これらの運動は自分が進んで行えばいいと思います。

残念ながら、これらの運動は歳をとり、体力・機能が低下すると、傷病の後遺症があると出来なくなってしまいます。人はどんな姿になろうと死ぬまで体を動かすことが必要です。

一方、シルバーリハビリ体操は、リハビリテーション療法で理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が治療に使う運動を体操化したもので、動作学、障害学に基づいて組み立てられています。したがって、動作は主としてアネロビック(無酸素)運動が主です。また、どんな姿勢でもできるので、目的に沿って個々の体操を組み立てることもできます。(図1, 2) 体操は92種類あり、体操指導士はそれを組み立てることができるように勉強をしています。

2. 養成事業の特徴

地域で活動する人を作るには、活動家を「選び、育て、組織、フォローする」ことが必要です。活動家は公募し、カリキュラムをしっかりとしたものにする、指導士になった人が地域でバラバラにならないように会を作ること、そして会を通していろいろフォローすることが大切です。

特に茨城県のように全県規模で行うには、体操を標準化、平準化しておく必要があります。どこの市町村で、どの指導士が教えても基本が崩れないようにしなければなりません。

この事業で特徴的なのは、勉強をした住民が住民を指導するところにあります。今までの公衆衛生的な手法では、専門職が住民の前面に出て、直接指導するという手法です。これは素晴らしいことですが、超高齢社会の介護予防ではその数からみてその手法では到底間に合いません。現在、茨城県の高齢者は85万人を超えており、40~50%が後期高齢者です。この人たちに従来のやり方では対応できないのです。

住民が住民を指導できるシステムが必要であるとして、平成17年度から事業は始まり、約1万人の指導士が養成されました。住民を育て、組織を維持するには手間もかかります。しかし、これ以外の方法で超高齢社会の2025年、2040年を乗り越えることは考えられません。ある意味で「新しい介護予防事業」なのです。

以上、体操と事業の大きな特徴について概略を述べました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

フレイルについてご存じですか？

フレイルとは…フレイルは、「frailty(虚弱)」が語源です。

加齢により体力や気力がおとろえ、心や体とともに、社会的なつながりが弱くなった状態を表す言葉です。

フレイルを放置していると、要介護状態になる可能性が高まるという印象を与えてきました。

しかし、2014年に日本老年医学会によって提唱されたfrailtyには、医学的な配慮や適切な予防策を講じることで健康に向かうという意味も含まれています。

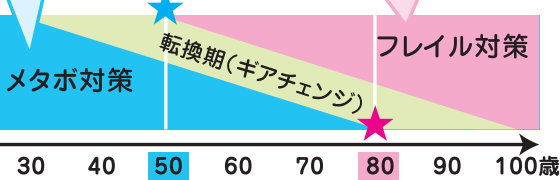


田中喜代次先生(筑波大学名誉教授)による「フレイル対策：7つの心得」。(令和3年9月の健康運動研修会講義より)

メタボ対策からフレイル対策への ギアチェンジの年齢 50～80歳

痩せる!! ×塩分制限
たくさん食べるな
(糖質・脂質制限)

痩せるな!!
しっかり食べよ
(タンパク質・ビタミンD)



ギアチェンジの年齢 (田中喜代次, 2019)

フレイル(虚弱)の 診断(Friedら2001)

以下の5項目のうち当てはまる項目はいくつ？

- 体重の減少
- 筋力の低下
- 倦怠感の増大
- 歩行速度の低下
- 身体活動性の低下

1～2項目に該当 ⇒ pre-frailty
(フレイルの前兆)

3項目以上に該当 ⇒ frailty (フレイル)

フレイル対策：7つの心得(田中喜代次&朝田隆 2015)

1. 運動実践 運動不足にならないよう屋内外で体をよく動かそう
2. 栄養改善 バランスのとれた適量の食事を楽しもう
3. 社会交流 サークル活動を通して交流を楽しもう
4. 家族交流 家族との会話(電話)を毎日実行しよう
5. 音楽鑑賞(交流) 楽器演奏や歌唱練習、音楽鑑賞を楽しもう
6. 知的活動・脳トレ 知的ゲーム、脳トレ、囲碁、将棋、スマホやパソコンの利用、会話と朗読などで頭をよく使おう
7. 内服薬チェック 薬手帳を専門家にチェックしてもらおう(※ポリファーマシーへの配慮)

※多くの薬を服用しているために副作用をおこしたり、必要な薬が飲めなくなったりしている状態

問題

顔布

この漢字は何を表しているでしょう？

答えは10種類以上あります。

答()

各自が答を創造していくことで脳機能が賦活されます。

脳トレ士：田中喜代次・小貴榮一(2020)

脳トレ士：田中喜代次・小貴榮一(2020)

令和3年度 研修委員研修会!

各市町村のシルバーリハビリ体操指導士会には、学習会等の企画・運営を担う研修委員がいます。健康プラザでは、昨年11月から12月にかけて、研修委員を対象に、県内5地域で「研修委員研修会」を開催しました。

「研修委員研修会」では、研修委員が学習会で、指導士へ正しい指導方法を伝える際に工夫していることや、コロナ禍でも安心・安全に学習会を開催するために注意したことなどについて、活動事例発表を行いました。また、エール交換では笑顔が見られ、直接顔を合わせて、お話することの良さを実感しました!

学ぶ人は強い!

仲間のいる人は強い!

目的のある人は強い!

県北

令和3年11月25日
常陸太田市生涯学習センター



県央

令和3年12月8日
健康プラザ



県西

令和3年12月22日
県西生涯学習センター



県南

令和3年12月2日
茨城県霞ヶ浦環境科学センター



鹿行

令和3年12月15日
鹿行生涯学習センター



シルバーリハビリ体操指導士フォローアップ研修会

令和3年11月29日、健康プラザにおいて、指導士69名参加のもと「令和3年度フォローアップ研修会」が行われました。講師に茨城県生涯学習・社会教育研究会会長としてご活躍の長谷川幸介先生をお迎えし「4つの免疫とリハビリ体操ネットワーク」についてご講演をいただきました。講演では、Withコロナ時代での健康づくりの中で、免疫細胞を強くするためには栄養・運動・社会参加の3つが不可欠であることや、今後、シルバーリハビリ体操指導士は、運動を軸に食生活改善推進員や行政などと積極的に関わることを通じて、ますます地域のネットワークを広げることが重要であるとお話しをいただきました。ユーモアを交えた先生のお話しは、医学的な内容も含まれていましたが、とても分かりやすく引き込まれる内容でした!

参加された皆さんからは、「講演で聞いた内容を会の仲間と共有したい」、「指導士会での仲間づくりを通して健康づくりの輪を広げていきたい」と前向きな感想をたくさんいただきました!



長谷川幸介先生によるご講演の様子

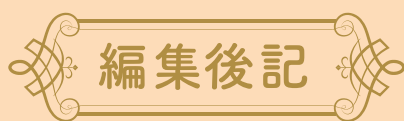
令和4年度シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

4～6月開講 受講生募集!!

講習会は、全5日間でシルバーリハビリ体操の実技やそれらに関連する解剖運動学の知識を学びます。対象は常勤の職についていない概ね50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ける方です。受講料は無料です。

※募集の詳細や申し込み方法については、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(Tel 029-243-4217)までお問い合わせください。

コース	講習会開催日(9:30～15:45)
223	4月11(月)・14(木)・18(月)・21(木)・25(月)
224	5月17(火)・20(金)・24(火)・27(金)・31(火)
225	6月 6(月)・ 9(木)・13(月)・16(木)・20(月)
226	6月 7(火)・10(金)・14(火)・17(金)・21(火)



編集後記

新型コロナウイルス(COVID-19)という言葉を目にしてから約2年がたちました。私のお家時間の過ごし方は各地のお取り寄せグルメに費やされています。今年は、体力を復活させるために運動時間も取り入れたいと思います。(C・C)

(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993-2

Tel.029-243-4171(代) Fax.029-243-9785

茨城県立健康プラザ

検索