

ヘルシーポケット *Healthy Pocket*

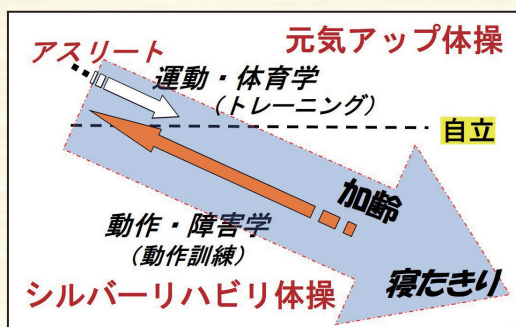
シルバーリハビリ体操指導士養成事業について

1 シルバーリハビリ体操

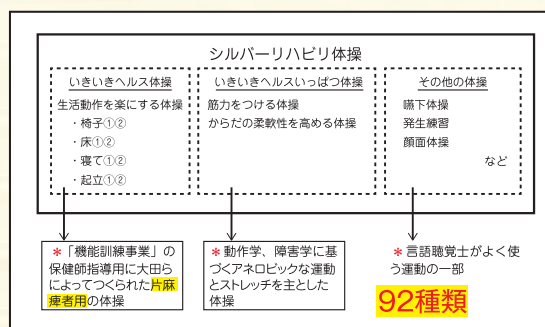
シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者大田仁史が考案した介護予防のための体操です。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が治療に使う運動を体操化したもので、障害学・動作学に基づいて組み立てられています。特別な道具を使用せず、動作は主にアネロビクス(無酸素運動)となっています。

一方、「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、または、高齢者用にアレンジしたもので、エアロビクス(有酸素運動)が主となっています。元気アップ体操は、加齢による体力や身体機能の低下、傷病などによりできなくなってしまう。

シルバーリハビリ体操は、座っていても寝ていても、どのような姿勢でも行うことができ、「いつでも・どこでも・ひとりでも、1日1^ミ1^ダ」をモットーに関節の可動域を維持し、最終的にはトイレに行くための筋力を維持することを目標としています。元気高齢者から要介護者まで対応できる体操ですので、元気なうちからシルバーリハビリ体操を学び、身につけておくことで介護予防につながります。障害をおっても、年をとっても、最期まで尊厳が守られ、人間らしく暮らし、人間らしくあるための体操です。



茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史



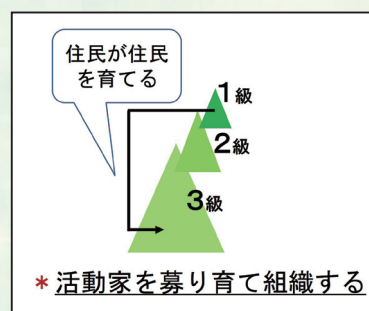
茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史

2 シルバーリハビリ体操指導士養成事業

指導士には3級・2級・1級とありますが、立場の上下関係を示すものではありません。どの級も地域の方々に同じ体操を指導し、介護予防につなげていくといった目的は同じです。1級指導士が市町村での養成講習会で講師を務め、「住民が住民を育てる」システムが確立されています。

この事業は、指導士となった住民が地域の高齢者に体操を普及する仕組みが特徴です。茨城県の高齢者は85万人を超え、そのうち約51%が後期高齢者です。専門職だけではこの超高齢社会への対応が難しく、この事業の互助の仕組みが重要です。指導士は、県内に現在1万人以上養成され、市町村の理解と協力のもと、多くの体操教室などで介護予防・健康づくりのために活動しています。令和4年度における県内の体操教室開催実績は、コロナ禍の中、体操教室開催延数：約3万1千回、住民参加延数：約31万人に上ります。

また、コロナ感染症拡大による影響で、体操教室に参加する高齢者が少なくなった市町村では、要支援認定率が増加した可能性が示唆されており(介護予防・健康づくり研究：矢野ほか：2022)、指導士による体操普及活動が介護予防の観点からも重要となっています。



茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史

スマートダイエット (減量目的)

筑波大学名誉教授 田中喜代次

スマートダイエット(SD)は、筑波大学で開発された食習慣の抜本的見直しを核とする3カ月の減量支援プログラムです。週1~3回の減量支援で平均8 kg、2~3週間に1回の減量支援で4~6 kg、そして1回限りの講話型指導で1~3 kgの減量効果を確認しております。現在も複数の大学で研究用に、市町村では生活習慣病改善事業として全国区でSD教室が開催されています。SD教室は、減量の効果を予め見積り、効果を保証する減量教育です。指導者が痩せさせるのではなく、減量希望者が成功に向けて適切な食事の量・バランスを学び、日々実践することを基本としており、それに向けた指導者の支援が良い結果に繋がります。指導者はノウハウを伝え、減量意欲を維持できるよう働きかけます。

1 スマートダイエットとは

「スマート」は、「賢く、知的に、スマートに(smart)」、「ダイエット」は「食事をとる(diet)」の意で、賢い食生活を送った結果、適正体重に近づき、肥満の人は痩せるというものです。食べ方の実践は、女子栄養大学創始者の香川綾先生が考案した「四群点数法」に基づき、食品を栄養的な特徴によって4つの食品群に分け、各群に決められた量の食品をバランス良く摂ることで健康的に減量できます。

2 4つの食品群について

各群の食品を見てみましょう。

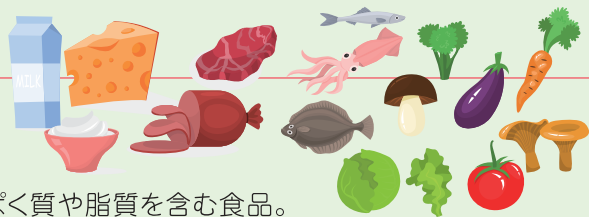
1群は、乳・乳製品と卵で、毎日しっかり摂りたい食品。

2群は、魚介類、肉類、豆・豆製品で、皮膚や血液など、たんぱく質や脂質を含む食品。

3群は、野菜・きのこ・海藻、いも、果物で、体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む食品。

4群は、穀類、油脂・種実類、砂糖・調味料などで、体のエネルギー源となる炭水化物(糖質)や脂質を含む食品。

この食品の分け方や各群の栄養的な特徴を覚えると、買い物や外食でのメニュー選びなどがしやすくなります。



3 減量中の摂取エネルギー量

四群点数法では、80 kcalを1点とする単位で表します。男性は21点、女性は15点となり、減量のための1日の摂取エネルギー量(目標)は、男性1,680 kcal、女性1,200 kcalです。1日に男女とも1・2・3群は3点ずつ、4群は男性12点、女性6点が推奨の点数配分です。

食べる主食の量はかなり少ないですが、野菜など3群を大幅に増やし、食材の選び方や調理方法を工夫することで、満足のいく食事ができるようになります。これだけの点数ですので、嗜好品の入る余地はありません。4群は調味料や調理油の使用量にも注意しながら、穀類を中心に摂りましょう。毎食規則正しく摂るのが理想ですが、常にバランス良く食べるのは難しいので、1日で目標の点数に収まるよう調整しましょう。

	第1群	第2群	第3群	第4群
食品	乳・乳製品、卵 	魚介、肉、豆・豆製品 	野菜、きのこ、海藻、芋、果物 	穀類、油脂、砂糖、その他
主な栄養素・役割	カルシウム、ビタミンB2 日本人に不足しがち	たんぱく質、脂質 血液をつくり維持する	ビタミンC、食物繊維 体調を整える	たんぱく質、炭水化物、脂質 エネルギーになる
点数配分	3点	3点	3点	男性12点 女性6点

4 食事のとり方のポイント

スマートダイエットの食事では、意識しないと2・4群が多く、1・3群が少なくなりがちですので、1日の目安量をしっかり理解しましょう。食事の量が減ると、水分量も減りますので、スープや味噌汁などの汁物も含めてこまめに水分を摂りましょう。1日2リットル程度が目安です。ジュースなどの嗜好飲料ではなく、水やお茶、点数を越えない範囲で1群の牛乳などから補いましょう。

2群の肉・魚については食材の選び方が大切です。低脂肪・高たんぱくの食材・部位を選びましょう。脂の少ない部位と多い部位では、同じ1点(80kcal)でも量が大きく異なります。マグロの「とろ」が1点あたり23gに対して「赤身」は65g、豚肉の「ばら」が1点20gに対して「ヒレ赤肉」は60gとなります。

3群は、野菜・きのこ・海藻で1点、いもで1点、果物で1点の配分がお勧めです。野菜は多種類を組み合わせるため、便宜上350gを1点とし、その内訳は、緑黄色野菜120g+淡色野菜+きのこ・海藻などです。



5 食事記録をつける

自分の食事の量、バランスを把握するために、「スマートダイエットダイアリー」で食事記録をつけます。初期は食べたメニューと食材を書き出し、それぞれの食材が何群なのか分類を行ないます。次に計量を行ない、1ヵ月以内には点数計算をして1日の合計点数を出し、各群が推奨される点数配分で食べられているか否かを確認します。

きちんとダイアリーをつけることで、思いのほかエネルギー密度の高いものを食べていた、嗜好品は少量と思っていたが食べすぎていた、など、自分の食生活の気づきに繋がります。ダイアリーがない場合、食べたものを写真に撮っておくなどで、大まかに量とバランスを確認できますので、チャレンジしましょう。



6 最後に

スマートダイエットに取り組んで最初の1~3ヵ月は、食習慣の改善を徹底します。減量に成功したらリバウンド防止や健康増進のために、自分に合った、楽しみながらできるフィットネス・スポーツを続けましょう。減量期間は数ヵ月ですが、食材の選び方、バランスの良い食べ方などは一生を通して実践すべきことです。何をどれだけ食べるのが良いのか、自分で賢く判断できるようになりましょう。

372名の指導士さんに感謝状が贈呈されました!

5月23日に茨城県庁において「シルバーリハビリ体操指導士感謝状贈呈式」が行われました。

この表彰制度は、長年にわたるボランティア活動により地域住民の介護予防推進に貢献された方を讃えるため、平成27年度から毎年行っているものです。

令和5年度は、知事賞231名、福祉部長賞29名、健康プラザ管理者賞112名に感謝状が贈呈され、大井川知事から「指導士の方々の日頃の活動への感謝と今後の活動へ期待する旨」のご挨拶がありました。

健康プラザでは、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」を推進していきます。



令和5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

受講料
無料♪

シルバーリハビリ体操指導士は、シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防と健康づくりを推進するボランティアです。茨城県内全市町村で今日も活躍中です☆

コース	会場：茨城県立健康プラザ（全5日間9:30～15:45）
241コース	9月26日(火)、29日(金)、10月3日(火)、6日(金)、10日(火)
242コース	10月2日(月)、5日(木)、12日(木)、16日(月)、19日(木)
244コース	11月6日(月)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、20日(月)
245コース	11月14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)

※上記コース以外に、お住まいの市町村で開催されることもありますので、お問い合わせください。

- 対象：①概ね50歳以上の茨城県民 ②常勤の職に就いていない
③講習会修了後、地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- 内容：シルバーリハビリ体操の実技や体操に関連する身体の仕組み
- 申込：募集の詳細や申込方法については、ホームページをご覧くださいか、
介護予防推進部(029-243-4217)までお問い合わせください。



編集後記

研修委員研修会やプライベートで食事についても学ぶ機会がありました。自分の為、家族の為に減塩やバランスを考え、食事からも健康づくりをしていきたいです。(T.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