

ヘルシーポケット

Healthy Pocket

この度、令和5年度をもちまして、当茨城県立健康プラザは、
県の指定管理期間が満了となります。

ご愛読ありがとうございました。

管理者 大田 仁史



平成17年に県立健康科学センターから県立健康プラザに名前が変わり、管理部、健康推進部、介護予防部の3部ができました。その時、1階の体操指導室と2階の現在衛生研究所の事務室は吹き抜けで、大きな人体機能の模型人形があり、2階は回廊になっていて人体の解剖図や健康に関するパネルが展示されていました。翌年、1階を体操室に、2階を栄養中心の展示とキッチン付きに改造しました。これはもっぱら食生活改善推進員(以下食改)の方の研修室として使われました。シルバーリハビリ体操指導士(以下体操指導士)養成教室には3階の大講堂を使っていました。

施設の名称に、私は「総合介護予防研究開発センター」を提案しました。それは平成12年、介護保険施行に合わせ「介護予防・生活支援事業実施要綱」が出て、食改の活動が強く要請されていたからです。体操指導士が活躍するようになれば、茨城県には高齢者の「食と運動」の大ボランティア集団が生まれ、時代の要請に沿った介護予防事業を展開できるとの考えからです。しかし、長すぎるということで『県立健康プラザ』になったのです。

住民参加型の強力な介護予防事業推進のため、体操指導士と食改の研修に力をいれました。その象徴の1つである2階が無くなったのは、力及ばずで残念です。

本年3月で健康プラザの指定管理が終了することになります。プラザからのニュースもこれが最終号になります。長い間ご愛読ありがとうございました。

いい塩梅あんばいで健康長寿

獨協医科大学
看護学部看護医科学(基礎)領域 教授
博士(医学) 西連地 利己 先生

厚生労働省の『2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況』によれば、全国的に脳卒中は要介護となった原因の第2位となっています。茨城県は脳卒中の死亡率が高く、『平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況』によれば、高い方から男性で6位、女性で10位となっています。このことが要因の一つとなって、茨城県の平均寿命は男性40位、女性44位と低迷しています(『令和2年都道府県別生命表の概況』)。

脳卒中といえば高血圧、高血圧といえば塩分です。本邦における大規模な疫学研究においても、食塩摂取量が多ければ多いほど、脳卒中の死亡率が高くなることが示されています(図1)。

茨城県の食塩摂取量は、多い方から男性11位(11.2g/日)、女性10位(9.4g/日)となっています(『平成28年国民健康・栄養調査報告』)。来年度からの健康日本21(第3次)では、食塩摂取量の目標値が7g/日に設定されます。WHOでは5g/日に設定されています。茨城県はWHOの基準の2倍程度の食塩を摂取していることとなります。これらのことから、茨城県において、減塩による脳卒中予防効果は比較的大きいのではないかと推測されます。

茨城県による調査によれば、麺類の汁飲み(図2)や、かけ醤油(図3)などの習慣が、1日の食塩摂取量と関連していることが示されています。麺類や鍋物などの汁を残すようにしたり、薄味に慣れるようにしたりしましょう。

汁、醤油、いい塩梅で健康長寿。



図1. 1日あたりの食塩摂取量と脳卒中死亡リスク

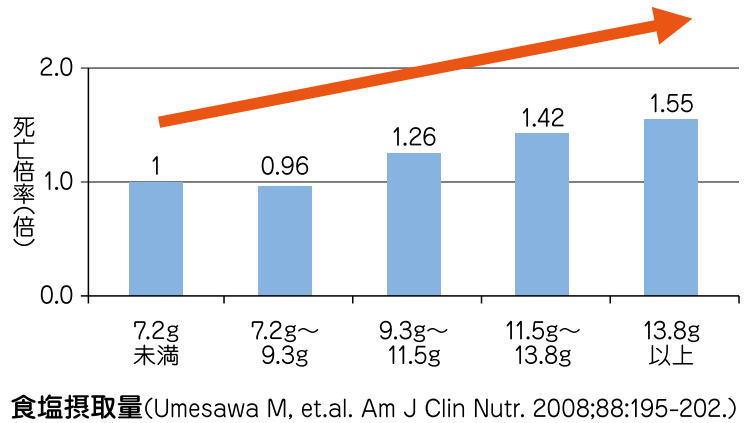


図2. 麺類の汁を飲む量

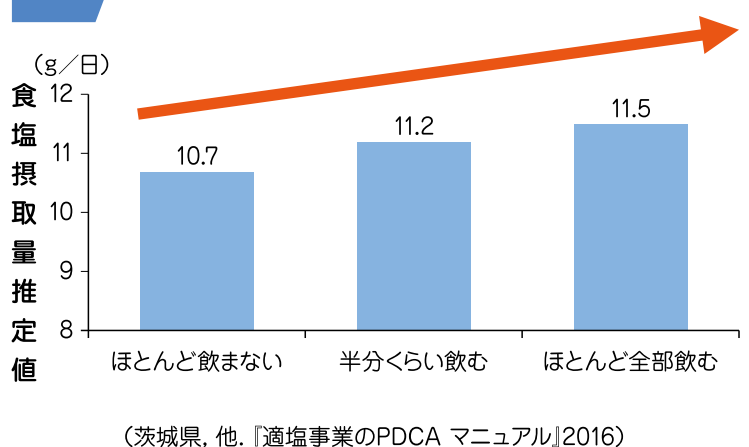
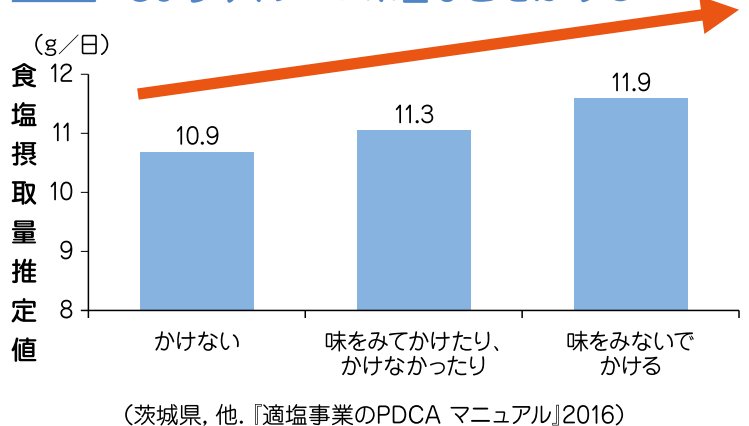


図3. 味付けされたおかずに、しょうゆ、ソース、塩などをかける



お世話に なった方々より

プラザへのメッセージをいただきました

平成3年に健康プラザの前身である健康科学センターが設置されて以来、ず〜っと育てていただきました。お陰様で、大学で教鞭をとるまでになりました。

感謝しかありません。本当にありがとうございました。

獨協医科大学看護学部
看護医科学(基礎)領域 教授

西連地 利己 先生

長きに亘り、ご愛読された県民には淋しさが感じられることでしょう。

元気長寿の基本は、昔も今も、食・運動・睡眠・人との交流だと思います。

過去の原稿を再読し、各自の達老人生の術を見つけていただきたいです。

日本介護予防・健康づくり学会長
筑波大学 名誉教授

田中 喜代次 先生

「ヘルシーポケット最終号」に際して

県立健康プラザ殿は、健康に貢献する多くの活動を進めてくれました。特に、水戸歩く会ではウォーキングイベント時、県内のヘルスロードを活用していますが、参加者、特に高齢者の方々には安全で体調にも大変良いと好評です。

指定管理期間が満了とのこと。会は今後とも健康増進に向けた取り組みを続けていきます。

水戸歩く会 会長 渡邊 昭知 様

栄養士会は健康プラザを、管理栄養士・栄養士の知識研鑽、スキルアップの拠点として、またパートナーとして共に活動させていただきました。

ここで学んだ人たちが今、様々な職場で活躍しており、健康プラザに深く感謝いたします。

公益社団法人茨城県栄養士会
事務局長

櫛田 浩司 様

リーダーパワーアップ研修会に参加した時から、プラザとのお付き合いが始まりました。

後に「食と健康スペシャル」等、『食改』としての学びの場であり、出会いの場でもありました。形を変えての継続を望んでいます。

茨城県食生活改善推進員協議会
会長

真家 栄子 様

私達は、健康プラザ管理者大田仁史先生の下でシルバーリハビリ体操を学びボランティア団体として活動をして参りました。

今後もシルバーリハビリ体操を全国展開し、茨城の宝として積極的に推進して行きます。

ご支援ご指導頂き感謝と御礼申し上げます。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会
会長

大久保 勝弘 様

「新たなステージへの期待」

地域住民の自助・共助に資するシルリ八体操指導士養成は、県内で1万名を突破し現在全国展開中の事業です。

本会は職員・講師派遣、資格取得後研修・組織化に協力してきました。新組織への確実な継承を期待致します。

茨城県リハビリテーション専門職協会 会長

佐藤 弘行 様

シルバーリハビリ体操の事業に、介護予防体操相談支援者として13年！指導士が20周年、偉大な事業に半分以上の年数をお手伝いできたことは感慨深いです。

健康プラザ凄い！バンザイ！永久に不滅です！

介護予防体操相談支援者
所 圭吾 様



利根町は、平成16年シルリハ体操指導士養成のモデル事業を30名が受講し認定され、シルリハ指導士会を立ち上げて活動しています。

当時の様子を掲載された第46号を懐かしく拝見しています。以来20年、シルリハや健康等に関する情報を長い間有難うございました。

利根町リハビリ体操指導士の会
荒木 忠臣 様



体操指導士とともに築いたサロンは、住民の底力を実感でき、保健師として地区組織活動の基礎を学ぶ貴重な機会となりました。

住民や社会福祉協議会と活動できたのも、プラザの支えがあったことでした。

城里町地域包括支援センター
谷津 靖子 様



「シル・リハ体操に想いを馳せて」

体力の衰えを感じ教室に入りました。無理のない運動でいつの間にか体力に自信が付き、しっかり歩くことや階段も上がれるようになりビックリです。

指導士の皆さんや周囲の方々との会話も弾みとても楽しい時間となっています。

水戸市体操教室参加者
川又 とみ子 様



健康プラザは、スタッフが変わってもいつも邪魔しても、皆さん温かく迎えてくれる場所でした。

大田先生はじめ、スタッフの皆様感謝するとともに、今後も継続されていくシル・リハ事業の発展を願っております。

健康プラザ介護予防推進部OG
塚田 優子 様



永年にわたりシルバーリハビリ体操指導士養成事業に御尽力いただき感謝申し上げます。

来年度以降も、県内各地域においてシルバーリハビリ体操の活動がしっかりと継続できるよう、引き続き努めてまいります。

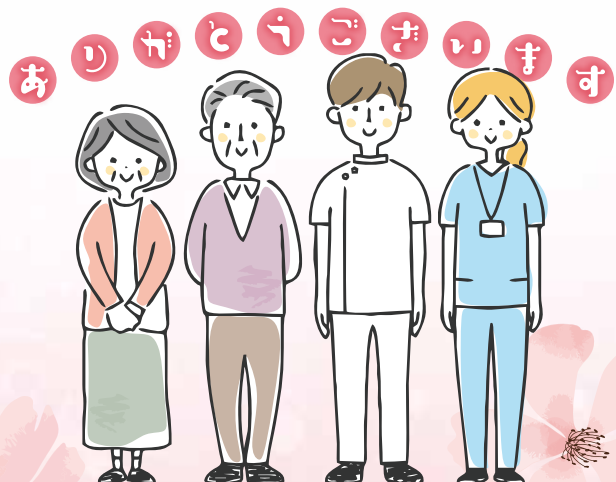
**茨城県福祉部
長寿福祉課**



健康プラザの皆様には、これまで長きにわたり県民の健康づくりの推進にご尽力いただきました。

指定管理は終了となりますが、シルリハ等の事業は継続しますので、引き続きのご参加・ご支援のほどお願いいたします。

**茨城県保健医療部
健康推進課**



健康プラザにおける シルバーリハビリ体操のあゆみ

- **平成16年度** ・指導士養成モデル事業実施
- **平成17年度** ・指導士養成事業開始
・体操室完成
- **平成19年度** ・ねんりんピック茨城2007「いばらき大会」に参加
- **平成20年度** ・皇太子殿下行啓
- **平成21年度** ・研修委員研修会開始
・体操補助ロボット「たいぞう」デビュー
- **平成22年度** ・指導士会が設立
・東日本大震災
・指導士が各被災地で活動
- **平成24年度** ・指導士養成5,000人達成
- **平成25年度** ・指導士会が指導士連合会に名称変更
・10周年記念フォーラム開催
- **平成26年度** ・フォローアップ研修開始
- **平成27年度** ・感謝状贈呈開始
・関東・東北豪雨災害
・指導士会が避難所で活動
- **平成28年度** ・いばらきセレクション125「茨城の宝」に選定
・体操補助ロボット「2代目たいぞう」デビュー
- **平成29年度** ・全国フェスタ2017開催
- **平成30年度** ・(公社)日本理学療法士協会での全国展開開始
- **令和元年度** ・Covid-19による講習会延期、及び
体操教室活動休止
・体操教室等で健康紙芝居の活用開始
- **令和2年度** ・YouTube配信開始
- **令和4年度** ・指導士養成10,000人達成!
- **令和5年度** ・全国指導士連合会が設立
・20周年記念大会の開催



健康プラザ完成



研修委員研修



感謝状贈呈式



3級養成講習会

20周年
記念
大会!!



10,000人達成

令和5年度フォローアップ研修会 ～指導士養成1万人達成記念大会～

シルバーリハビリ体操の普及活動と効果的な介護予防の取り組みを推進し、適切な指導技術の平準化や他市町村との情報交換を目的に、各地域シルバーリハビリ体操指導士協議会が中心となり行政の協力支援を頂き、フォローアップ研修会を開催しています。

今年度の研修会は、令和5年3月に指導士養成数が累計1万人に達成したことを記念した大会となりました。

大田仁史先生と日本理学療法士協会斉藤秀之会長の講演や、県担当課の行政報告を聞き、参加者全員で体操実技を行いました。学びが多く笑顔と活気あふれ、仲間との連結を強く感じる会となりました！



令和6年度 シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会のお知らせ

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活動を行っています。お住まいの市町村で養成講習会を実施しています。

お問い合わせ 介護予防推進部【029-243-4217】



ぜひ、
一緒に活動
しませんか★

編集後記

健康プラザにきてから2年間ヘルシーポケットの編集に携わらせていただき、自分自身の食と健康について見直すきっかけとなりました。特に、塩分の摂り過ぎには注意して1日350gの野菜をとるように心がけていきたいです。(M.O)

(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