

いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ1グラム

# かけはし



第2号

発行日 平成26年1月1日  
茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

発行人 大久保 勝弘

監修 茨城県立健康プラザ

## 「茨城県シルバーリハビリ体操指導士10周年記念フォーラム」特集号



記念フォーラム会場（笠松運動公園体育館）

### 新春のご挨拶 ～健康長寿日本一を目指して

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



明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、平成26年の輝かしい新春を健やかに迎えのことに心からお喜び申し上げます。昨年は県内44市町村でシルバーリハビリ体操を通じ高齢者の“健康維持と介護予防”を図るために積極的な活動を賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、高齢者の健康をとりまく社会環境は、少子高齢化時代により人口構造の変化・高齢化率のスピードは世界一・ひとり暮らしの老人数の増加などが予測され、認知症も800万人時代の到来などと言われ、大きな社会の課題であります。

私達は、茨城県シルバーリハビリ体操指導士10周年記念フォーラムの成功を機に、茨城県・県立健康プラザ・市町村行政・各関連団体の皆様と連合会が一致団結して、住民が住民を支えるシルバーリハビリ体操で高齢者一人ひとりの意識を高め合いましょう。さらに健康長寿で生きがいのある人生が送れるよう、指導士養成事業1万人の目標・普及推進・研修(レベルアップ)等共に学びながら、これからの10年後を目指して、健康づくりを全会員で取り組み県民運動として推進してまいりましょう！

### \*\*\*\*\* 大会宣言 \*\*\*\*\*

1. シルバーリハビリ体操で、健康長寿日本一のいばらきを目指そう！
2. すべての高齢者が、健康で明るく元気に笑顔で暮らせる社会環境をつくろう！
3. 茨城県・健康プラザ・全市町村と連携を図り“いばらき高齢者プラン21”を支援しよう！
4. 各指導士会が一致団結して、シルバーリハビリ体操の普及推進とレベルアップを図ろう！

平成25年10月30日

茨城県シルバーリハビリ体操指導士10周年記念フォーラム実行委員会

## 茨城県シルバーリハビリ体操指導士10周年記念フォーラム プログラム

時間	項目	内容
12:30	開会	○司会 茨城県保健福祉部保健予防課技佐 大高 恵美子 ○開会の言葉 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会 副会長 大関 克二 ○主催者挨拶 茨城県知事 橋本 昌
13:00	挨拶・来賓紹介	○挨拶 厚生労働省老健局老人保健課 介護基盤情報分析官 朝浦 幸男氏 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
13:30	事業報告	○講師 茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史
13:55	事例発表	① 東海村福祉部長 久賀 洋子氏 ② 小美玉市シルバーリハビリ体操指導士会 代表 戸塚 晃一氏 ③ いわき市長寿介護課 後藤 美穂氏
14:55	たいぞうとシルバーリハビリ体操	○地域の指導士会を呼称 ○シルバーリハビリ体操実技(たいぞうと各指導士会研修委員)
15:25	大会宣言	○実行委員長 大久保 勝弘
15:30	閉会	○閉会の言葉 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会 副会長 松本 祐一

会場入口 市町村のバスなどで来場



おおぜいの指導士と握手をかわす大田先生

厚生労働省老健局老人保健課 朝浦介護基盤情報分析官はじめ茨城県市長会長の会田守谷市長、高橋水戸市長、山田東海村長、金子つくば市議会議員、松丸守谷市議会議員、井原利根町議会議員、県内全市町村行政・各関係団体の皆様のご出席と多大なるご協力を賜りました。



壇上とフロア前列にご列席いただいたご来賓の皆様

### 橋本茨城県知事あいさつ要旨

- ・フォーラムが会場一杯で開催できることは、大田先生や地域の指導士会の皆様方が「どうやれば健康寿命が伸ばせるか、高齢者が気持ちよく暮らせるか」を考え活躍された賜物。
- ・本県でも高齢化率が24%を超え、1ヶ月に0.1%ずつ増え、年間1人あたりの医療費が65歳以下は16万9千円、65歳以上は70万2千円かかるという状況。
- ・これからの日本の高齢社会が活力を維持するには、高齢者自身が元気で、健康寿命を伸ばし地域で活躍し、生きがいづくりも行ってもらうこと。
- ・予防医学の進歩と推進も大きな柱。体操指導士という制度は、予防医学の中でも推奨されているいい仕組みで、いわき市・尾道市やその他の県から、自分たちのところでも採用したいという動きがでてきている。



- ・東日本大震災の避難所生活で指導士は体操を勧め、エコノミークラス症候群を少しでも出ないようにし、周囲の交流を深める大きなきっかけとなった。
- ・高齢化が進み、医師数が少なく、地域的な偏在もあり、最期まで家族と生活したいという相当数の方は在宅医療に世話になるといったなか自分の健康の維持が大きな課題。
- ・ヘルスロードは、歩くことがいかに人間の健康を維持していく上で重要かということで、散歩やジョギングといった形で体が動かせる場所を身近に設けるという運動で、43市町村・860キロメートルを指定。
- ・高齢者はつらつ百人委員会は、自分たちが関心を持って積極的に取り組めることを5ブロックに分けて色々な事業をやっていただいている。
- ・地域の活力を維持する為にも、皆様の活動は大きな役割を果たしている。皆様方に支えられて茨城県が発展していくように、精一杯頑張っていきたいと思っており、この機会に指導士養成1万人までもっていけるようお願いしたい。

## 健康プラザ大田先生の事業報告要旨

### 「効果のある介護予防を進めよう！」

- ・2017年度に1万人目標に向け着々と進んでいる。
- ・2級、1級指導士は目標を越えた。
- ・普及事業会場に指導士の応援が多くなった。
- ・現在、22市町村で養成講習会開催が可能となった。
- ・1級が育てた指導士数は、60%を超えるほどになった。
- ・25年10月10日現在、指導士数は5,767人となった。
- ・24年度、延べ開催教室28,015回、参加者延べ人数456,899人 指導士出勤延べ人数96,850人であった。
- ・21年度に指導士数が多い市町村は軽度要介護者(要支援1・2、要介護1)の認定率が低くなることがわかった(事業開始5年目)。
- ・22年度には指導士の活動数が多い市町村ほど、軽度要介護認定者の割合が少ないことがわかった(事業開始6年目)。
- ・18年度に比べ23年度の軽度要介護認定者は、指導士数が多い市町村ほど減少したことがわかった。
- ・高齢者100人に対し、約1人の指導士を養成すると認定率が低くなることがわかった。
- ・都道府県別要介護認定率の割合で、軽度要介護者(要支援1・2、要介護1)は全国で最も少なかった22年度、23年度)。
- ・安全に暮らせる県を住民が作り上げるといふ意気込みで活動していただきたい。



## 事例発表要旨

介護予防事業としてシルバーリハビリ体操を推進するため、平成23年7月から東海村シルバーリハビリ体操指導士会と業務委託。指導士会の積極的な活動を側面から支援。会員94名。研修会参加や他市町村指導士会との交流も活発。

体操に参加する高齢者が多いほど軽度の要介護認定の割合が低く抑えられるというプラザのデータは、行政と指導士会の連携による体操推進の取り組みによるもの。

指導士会の活動は、第二次健康づくり推進計画で人材の育成やネットワークの構築という村の施策と合致し、健康寿命を延ばす手段として有効なものと捉えている。

指導士会の積極的な活動と自ら資質を高める取り組みと継続性が重要であり、これからも連携を密にできる範囲での支援をしていきたい。



東海村福祉部長  
久賀 洋子氏

平成18年6月に合併を機に会員13人で発足、現在111人。圧倒的に女性が多い。毎月役員会・定例会・実技研修会・地区会議を行う。実技研修会は30分前後であるが、研修委員を中心に体操の平準化のため実施。3地区で活動、個々での他地区交流を進めている。

平成24年度に体操参加延べ人数が1万人を超える。7年目で市に活動を認められ、教室への委託料開始。市からのゼッケンで指導士同士や教室参加者に名前を覚えてもらえる。(顔の見える定例会をめざす)

老人クラブの減少への対応・会員増に伴う支部制導入検討・市民への普及啓発が課題。

今後、高齢化が急速に進むことから介護予防に関わる体操の更なる普及を市と一体になって進めたい。



小美玉市シルバーリハビリ体操指導士会 代表 戸塚 晃一氏

人口335,604人、高齢化率26.3%、軽度認定者(要支援から要介護1)の割合38.5%、介護予防の取り組みが大変重要。

平成21年度から茨城県を参考に、誰もが気軽に参加できる住民参加型の介護予防事業として、いわき市シルバーリハビリ体操事業を展開。当初から高齢者保健福祉計画で最重点施策と位置づけ。

平成24年度から本格的に実施し、3級202名、2級33名を養成。大田先生を講師とした指導士フォローアップ研修会は100名が参加、地域の指導士が交流。平成30年度までに3級1,000名、2級300名、1級100名を養成、市内小学校区で体操が実践できる地域を目指す。

体操実践サークル、指導士アンケートで初めて実態を把握、活動マップ作成。指導士とともに健康寿命を伸ばしていきたい。



福島県いわき市保健福祉部長寿福祉課 後藤 美穂氏

## エール交換と たいぞうとの体操

プラザスタッフと44市町村指導士会から選抜された研修委員の皆さん、参加者全員によりシルバーリハビリ体操の実技をおこないました。2,200名余が一堂に会しての体操は壮快なものでした。



たいぞう・研修委員・参加者で体操



各地域の指導士会呼称とエール交換



いわき市・尾道市のみなさんも一緒に！

## 指導士の感想

### 水戸市 今瀬 一郎さん

10月30日笠松運動公園体育館で、健康長寿日本一を目指して推進している茨城県のシルバーリハビリ体操指導士とその関係者が集まり10周年記念フォーラムを開催しました。

指導士数約6,000人、2017年度には1万人を目標としています。茨城県は指導士数の多い市町村ほど、軽度要介護者認定者の認定数・認定率、ともに低いことが分かりました。高齢者100人に対し約1人の指導士がいると低くなることも知り、この体操と熱意で、超高齢社会を健康長寿で乗りきりたいと感じました。



### 常陸大宮市 栗田 初美さん

笠松運動公園に2,000人を超える体操指導士等が集いました。現在5,000人を超える指導士が養成され、それぞれ各地域で活躍し、また他県への普及もあり、いわき市からの参加もありました。関係者のごあいさつの他、ロボット「たいぞう」との体操や各地域呼称によるエール交換等体操指導士の元気があふれる一日となりました。



私自身も受講から6年毎月体操教室へ出向き、参加者から「以前は足があがらなかったのに、こんなに上がるようになった」などの言葉を聞くようになり、体操の効果を実感しています。更に体操を通じて地域の健康長寿を延ばすべくお手伝いをしていきたいと思います。

### 河内町 後藤 公郎さん

実感！ 息長く、地道が大切！

新聞に介護など高齢者に関する話題が載らない日はないと言っても過言ではない今日地域に根差した私たちの活動は益々重要性が高まっていると感じています。

そのような中、それぞれの地域で地道な活動を続けておられる大勢の指導士仲間の日頃の力強い取り組みに触れることができ、指導士の活動が着実な歩みで10周年を迎えたのだと改めて実感しました。

私たちの活動は、自治体と深く連携しながら地域の住民同士、しかも高齢者同士が共に手を携えて、リハビリ体操を通じて健康づくりや介護予防、生きがいづくりに取り組んでいくというユニークでとても温かい活動だと思います。先輩指導士の皆さんに助けていただきながら、これからも地味でも良いから、息の長い活動を続けて行こうと思います。



### 守谷市 毛利 直美さん

本当に素晴らしい10周年のフォーラムを開いてくださり、ありがとうございました。実行委員会の方々にはご苦労だったことでしょう。バスに乗って会場に着き、他市町村の指導士さんのお顔をみて、こんなに沢山の方たちと同じ目的で活動させていただいている幸せをジワジワと味わいました。



大田先生のお姿に、お元気で先頭にいて下さるありがたさをしみじみ感じ、涙がこみ上げてきました。しっかり後についていきたいと思っています。これからは、初心に戻って楽しくよき体操ができるよう努めます。私に頂いたご褒美の一日でした。

### 古河市 田中 義枝さん

県西地域10市町より300余名の会員が参加いたしました。

大田先生から、高齢者人口の約1%の指導士がいれば軽度の要介護者の認定率が低くなり始めると解り易く説明されました。

～健康長寿日本一を目指して～と、声高らかに『大会宣言』を唱和した時、一堂に会した意義と、各市町村指導士会の結束の大切さが再認識されたと思いました。

今、私達がやるべき事は『転ばぬ先の杖』としての「介護予防」です。健康で明るく笑顔で暮らせる地域づくりに向けて、今回の10周年記念フォーラムの成果を機に、更に活発な活動の展開が期待できるものと確信いたしました。

今後も「シルバーリハビリ体操」の普及推進を、仲間と手を携えて頑張って参りたいと改めて感じた次第です。





### 桜川市 小松崎 勉さん

フォーラムは、大関副会長の元気の良い開会の言葉に始まりました。

橋本知事は、県の高齢化が進み、このまま推移すれば医療費における財政負担が大幅増になります。今後は高齢者自身が「健康寿命」を伸ばしていかなければならないと同時に、「予防医学の推進」が今最大の課題であり、このため「シルバーリハビリ体操指導」の制度は推奨される価値があります。と話されました。

私は、この会に参加して「住民が住民をささえ、住民が教える」との基本理念のもと、高齢者が元気で長生きできる社会を目標に活動していきたいと思いました。

### 潮来市 橋本 義江さん

大田先生のお話にあったように、指導士約2,200名の参加で記念フォーラムが盛大にできたのは、日常の活動の賜だと思います。また22年度の軽度介護認定者が指導士数の多い市町村ほど減少しているなど、指導士の役割と継続的な体操の成果は素晴らしいと思いました。

事例発表では、いわき市が住民参加型の介護予防事業に指導士の養成を着実に進めていました。仮設住宅も多く、被災高齢者の方々の支援も含めて本腰を入れた取り組みを行っていると思いました。

私達の潮来市は、男性の平均寿命が県内最下位(平成22年度公表)です。まず自分が指導士の役割を再認識して、地域活動の一端を担えたらと思いました。



## 全国に広がるシルバーリハビリ体操

### 笠間市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 横倉 正行

フォーラムに参加された翌日、広島県尾道市から行政と指導士合わせて7名、プラザから大森部長はじめ3名の方が私たちが定期活動している公民館での体操教室の見学に訪れました。約1時間の教室風景をカメラに収めメモを取りながら熱心に見学されていました。その後懇談会を行い私たちのノウハウを尾道市で役立てたいと教室開催の幟をカメラに撮り、私たちが独自で作成した嚙下体操や発声練習の資料を持って帰られました。最後に私たちの教室が、尾道市の発展に少しでも寄与できればと願っています。



全員で大胸筋のストレッチ！



テキスト持参で体操する尾道市のみなさん

## 編集後記

2,200名の参加者に感動と元気を与えた10周年にふさわしい記念フォーラムであった。

茨城県、県立健康プラザ、指導士連合会が一体となって取り組んだことが一番の成果と思う。1万人の指導士と健康長寿日本一を目指して、活動の規模と連帯の輪をさらに大きく広げていきたい。(原田)

編集委員：(根本孝行・星崎比佐子・大関克二・横倉正行・大久保勝弘・原田義徳・西村勝征・斉藤勇・岡崎輝男・松本祐一)