

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3号

発行日 平成26年10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



平成26年度総会

～健康長寿日本一を目指して～

平成26年度茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会総会会長挨拶

会長 大久保 勝弘

本日は、茨城県から橋本知事、森戸保健福祉部長はじめ、県立健康プラザから大田管理者、秋山副管理者、小室部長にご臨席を賜り心から厚くお礼を申し上げます。

25年度の事業では、「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」の開催で2,200名のご参加を頂き、44市町村の指導士会員と行政が一体となり、「健康長寿日本一のいばらきを目指そう」と4つの大会宣言を発表致し団結を図ることができました。本年度は新たな決意でスタートしたいと思います。

さて、高齢化対策は毎日のようにいろいろな報道がされておりますが、問題は認知症対策になります。全国で介護認定者は約470万人、予備軍を含むと約800万人、県内では約7万人の方が認定を受けております。

茨城県では高齢者対策として地域包括ケアシステムを推進しておりますが、私達も住民が住民を支えることを基本にシルバーリハビリ体操で高齢者の健康維持・増進と要介護認定者が増加しないように社会貢献しましょう。

また、県内高齢者約73万人の20%の方にシルバーリハビリ体操に参加して頂きましょう。なお、平成27年度から行政では第6期の介護保険料の見直しが検討されます。値上げを最小限にできるように私達も体操で支援しましょう。結びに本年度も県内全域で積極的な活動をお願い申し上げます。



● ● 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン ● ●

- 茨城県民が“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！
- 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！
- 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！
- 各指導士会が一致団結し“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！

橋本昌知事 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会総会ご挨拶

本日は、茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会の総会が、大変盛大に開催されますことを心からお喜び申し上げます。皆様が目ざすシルバーリハビリ体操（シルリハ）の普及・県民の健康づくりという点で大変なご尽力を賜っていることに御礼申し上げます。

この事業が始まり、10年になりますけれども、本当に素晴らしい実績になってきました。どの市町村でもシルリハが何であるかを知っていただけるようになってもらえたら大変ありがたいと思います。他県のいわき市・尾道市でも、本県のことを見習っている状況にもございます。

高齢化社会、人口減少社会をどうしていくかということが大変大きな課題であり、私ども茨城県はそういった点で少し先を行っているのではないかなと思います。皆様方が一生懸命に参加して下さっている、その皆様方の努力というものを基にしながら、県として元気な県づくりを進めていきたいと思っております。

ご承知の通り健康寿命というのは男性4位、女性7位これをもっともっとつなげていって日本一にできれば大変ありがたい、素晴らしいなと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。



シルバーリハビリ指導士は多機能体操指導士を目指しましょう！

県立健康プラザ 大田 仁史

県下で事業の成果が見えてきたのは5年経ってからです。指導士の数が増えると並行して活動数、教室開催数、参加者数が増え、これらがすべて多いほど軽度要介護者（要支援1,2、要介護1）が少なくなることがわかったのですから、市町村で指導士の数を増やし、高齢者に近寄っていく場を増やす必要があります。指導士にこれ以上の活動を強いるのは気の毒な気もしますが、指導士の活力年齢は暦年齢より9歳ほど若いのですから頑張れるでしょう。教室数を1千ヶ所くらい増やし、高齢者数人単位でも体操を通して人と交あえる場を増やしてほしいのです。

超高齢社会では、生活支援を必要とする独居高齢者も増えてきます。この人たちの生活支援を誰が担うのか、国はただボランティア等としか言ってません。この役割を担えるのは、茨城県では指導士会だけです。指導士会を強化しつつ、その中に生活支援員とか、見回りとか、さらにバージョンをあげた認知症サポーターとか、様々なボランティア部会をつくります。体操指導士で、他の活動もできる人が増えれば超高齢社会は乗り切れると信じています。そのときはNPO地域総合サポート体操指導士会となるでしょう。



県南地域

2014夏期交流研修会を盛大に開催

県南地域シルバーリハビリ体操指導士協議会（以下県南協議会）の「2014夏期交流研修会」が、8月20日（水）午後1時30分から、つくば市役所大会議室で県の関係者、健康プラザのスタッフ、市原つくば市長ほか県南14市町村の指導士や自治体関係者ら約300人が集い、大成功に終わることができました。

県南指導士会の大久保会長は「健康寿命と平均寿命の差を少なくする必要はある。健康長寿日本一を目指そう」とあいさつ。また、県は「こ



いわき市の後藤主査から報告

の体操の普及で、茨城は軽度の要介護者が減っている」と報告がありました。研修会では、この体操を採用し普及に取り組んでいるいわき市長寿介護課主査の後藤美穂様から「いわき市における10カ年事業計画について」の報告があり、続いてつくば市のいきいきプラザ館長の野尻正博様から「つくば市の取り組みについて」の活動報告がありました。最後に出席者全員で体操をし、県南協議会のスローガンである「高齢者が明るく元気に暮らせる社会をつくろう！」など3つのスローガンを元気に唱和し、決意も新たに散会しました。

県北地域

利根町：東海村のシルバーリハビリ体操指導士会との交流会

7月16日、東海村の指導士26名は、9時30分～11時まで利根町国保診療所2階にて約20名の参加者と一緒に「上肢」「下肢」「寝て」する体操を行い、丁寧な指導の下、参加者とのコミュニケーションもとれ和やかな雰囲気で行われました。

交流会は利根町保健福祉センターに移動し、利根町指導士会46名の参加により、昼食をはさみ各指導士会の経緯、活動状況、課題など活発な意見交換が行われました。

利根町では会の設立当初から月2回の勉強会で全員が同一体操、同一水準で体操を提供する「金太郎鮎」を目指して頑張っているとのこと、また埼玉県加須市の被災者への体操支援を震災当時から続け、そしてキッズサポーターの育成にも力を入れ、町ぐるみで福祉への取り組みが素晴らしいと感じました。



体操教室見学

県央地域

城里町：大洗町シルバーリハビリ体操指導士会が共に学んだ交流会

7月29日、城里町常北保健福祉センターにて大洗町指導士会と城里町指導士会の交流会を実施しました。体操合同学習会・指導士会概要の説明会・交流懇談会・感想発表会など盛り沢山の内容でした。大洗町参加者の声として「城里町は行政との連携が密でサロン運営や経費の支援が素晴らしい」「歓迎やおもてなしに感動し城里町の指導士会がよくまとまっていると感じた」「地域ごとに行うサロン活動はとてもよいことなので参考にしたい」。城里町参加者の声として「体操教室普及のために参加者の募集の機会を多くしていることを参考にしたい」「行政の支援のある城里町は恵まれていると思った」「交流会最初の地域として城里町を選んでいただき嬉しく思った」などが聞かれました。



体操合同学習会



グループ懇談会



社協に依る城里町自主サロンの紹介

県西地域

坂東市“寿大学”講座でシルバーリハビリ体操を実技での成果！

坂東市市民健康づくり及び生涯学習講座の一環として、毎年2回“寿大学”が開校されています。“寿大学”はカリキュラムの一環としてシルバーリハビリ体操を実施しており、今年は第1回目として7月30日に坂東市岩井公民館和室で行われました。坂東市いきいきヘルス体操指導士会より会長以下5名の指導士が参加しました。

体操は、最初に「誤嚥予防体操」を行い、発声練習“パタカ”から始まり、顔をしかめたり、舌を出したりの体操で会場からは笑い声が出て、和やかな雰囲気になってきました。次に「寝てする体操」を和室で行い、寝返り、起き上がりなどを行いました。

最後にこのシルバーリハビリ体操は、継続して行うことで効果が出ることを、各教室での普及活動をお話し、10時30分に終了しました。参加者に感想を聞いたところ、「体が少し軽くなった」また、「これからはこの体操をつづけていきたい」という声が聞かれました。指導士からは「寿大学は有意義な講座でまた続けていきたい」という感想でした。



寿大学での体操風景

フォローアップ研修会日程

	県北地域	県央地域	県南地域	県西地域	鹿行地域
名称	フォローアップ研修会	フォローアップ研修会	夏期交流研修会	フォローアップ研修会	フォローアップ研修会
日程	11月22日(土) 13:00~16:00	10月8日(水) 13:00~16:00	8月20日(水) 13:30~16:30	12月9日(火) 13:00~16:00	12月4日(木) 9:00~17:00
場所	那珂市総合センター らぼーる	笠間市 笠間公民館大ホール	つくば市役所 大会議室	常総市 生涯学習センター	カシマスポーツ センター
対象	200名	350名	300名	200名	300名
内容	講演 「指導がより楽しくなる豆知識」 講師 理学療法士会 所 圭吾氏 体操 研修委員	講演 「体操普及活動の個人と地域の介護予防への効果」 講師 小澤多賀子氏 パネルディスカッション テーマ 体操普及の活性化について コーディネーター 小澤多賀子氏 パネラー 指導士4名 全員で体操 1級指導士	発表 「シルバーリハビリ体操指導士養成と普及推進事業—いわき市の取り組み」 講師 いわき市長寿介 護課主査 後藤美穂氏 「つくば市の取り組みについて」 講師 つくば市いきいきプラザ館長 野尻正博氏 体操実技 研修委員 & いわき市指導士	講演 「介護予防に対するシルバーリハビリ体操の役割」 講師 理学療法士会会長 斎藤秀之氏 体操 研修委員	講演 「認知症について」 講師 認知症ケア研究所 高橋克佳氏 フォローアップ研修 研修委員

指導士会同士の交流会日程

(注) 実施済みも記載

実施月日	訪問側	受入れ側
5月29日	守谷市	神栖市
6月5日	牛久市	河内町
6月19日	土浦市	利根町
7月8日	龍ヶ崎市	つくば市
7月15日	河内町	城里町
7月16日	利根町	東海村
7月29日	大洗町	城里町

実施月日	訪問側	受入れ側
9月25日	河内町	稲敷市
10月10日	石岡市	茨城町
10月14日	稲敷市	潮来市
10月24日	石岡市	河内町
11月5日	つくば市	守谷市
11月11日	城里町	桜川市
11月19日	つくばみらい市	龍ヶ崎市

茨城県警察からの情報

シルバーリハビリ体操指導士連合会の会員は、茨城県警察より「交通安全アドバイザー」として委嘱を受け、体操教室に参加している高齢者の皆様に、交通安全の声かけを行っています。その成果でしょうか、今年は、昨年同時期と比較して高齢者の交通死亡事故が減っているそうです。今後も「いばらきシルバー交通安全情報ネットワーク回覧板」を活用し、交通事故防止に協力しましょう。



平成26年度連合会役員体制



会 長：大久保勝弘（つくば市） 副会長：原 孝道（坂東市），黒田 惇彦（事務局長）（小美玉市）
幹 事：目次 善亮（牛久市），住谷 里子（城里町），篠崎 亨（潮来市）
会 計：宇留野正子（那珂市），鴨下 泰子（行方市） 監 事：渡辺 栄喜（北茨城市），鈴木うめ子（常総市）

編集後記

本年度から、連合会では、5協議会が、より価値的に活動ができるよう、茨城県から活動助成金を頂き、地域毎に「フォローアップ研修会」を開催することになりました。県南地域では、早速8月20日に夏期交流研修会が行われ、有意義な研修会となりました。他の地域も掲載の通り、開催を計画しております。

本号では、総会ならびに指導士会の交流・活動状況などを掲載しました。今後ともお互いに健康に気を付けて、活動を展開して行きましょう！！(目次)