

～大田管理者からみなさまへ～

## 11. 2025年と2040年問題に2段階構えの「予防」

団塊世代が後期高齢者すなわち75歳以上になる年が2025年。そしてこの世代が亡くなるピークが2040年です。私たちはこの大きな世代的課題を乗り越えなければなりません。

後期高齢者になると医療と介護が大きな問題になってきます。ですから高齢者は何といても疾病予防(保健)と要介護予防(介護)の2段階構えの予防精神が必要です。疾病予防は具体的には生活習慣病予防の予防です。要介護予防は虚弱化予防が基本になります。要介護予防が一般的に介護予防と言われています。要介護状態になってもその進行を抑えるのも介護予防の中に含まれます。

生活習慣病予防は、すべての人が考えなければなりません。健康紙芝居はその考えで作られたものです。指導士さんが体操教室でこれを使って人に話すと、説得力がありますし、なにより自分の勉強にもなります。コロナが収まって、そういう活動ができる日が早く来ることを願うばかりです。その日のために、体操と一緒に少しでも勉強しておきましょう。

### 健康プラザからのお知らせ

#### ●新たに3級指導士が誕生しました

204(行方・銚田)、205コースが無事終了しました。

#### ●3級指導士養成講習会が開講しました

206コース(健康プラザ、下妻市、高萩市、小美玉市、茨城町)が10月6日から始まりました。

#### ●「傾聴」研修を開催しました

10月7日に健康プラザにて、茨城カウンセリングセンターの永原先生をお招きし、「傾聴」についての研修を行いました。研修の内容は、後日、動画(DVD)で各指導士会へ送付します。お楽しみに！

### シルバーリハビリ体操川柳

◇シルリハで めざそうあなたも 介護ゼロ

(とねりん子さん)

◇出会って 笑って 寄り添いシル・リハ体操

(女郎花さん)

◇物忘れ ぱたかぱたかで 年忘れ

(笠間の栗さん)

これからも、「元気が出る川柳」を募集しています。奮って、ご応募ください。お待ちしております！！

#### ●健康プラザ介護予防推進部

・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX 029-305-5711 ・メール kaigo1@hsc-ijp

ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

### 全国のシル・リハ指導士会シリーズ 第3回目

今回は千葉県船橋市の

ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会

渡邊会長からのメッセージです。

#### 「アフターコロナ」「新しい生活様式」の中で

これまでに経験したことのない外出自粛や三密回避が要求される中、精神的、肉体的にも不安な日々が3ヶ月以上続きました。

コロナ禍の渦中で5月迄、体操教室が中止となり6月から一部教室が三密を避け、マスク着用、消毒と検温を徹底し、さまざまな安全対策を考え、再開し奮闘しています。

市主催の教室は、各公民館等で9月から段階的に再開し、市と指導士が共同で行っています。

指導士主催の教室は、10月1日現在、94教室中、17教室が再開されています。

体操を休んでいる間、体力、筋力が衰え、プラス、フレイルと重なり、更には認知症にもつながる一連を考え、早く日常生活が戻る事と新型コロナウイルスの早い収束を願い、コロナ禍だからこそできる事に知恵を出し、介護予防の役割の一助が担えればと考えています。

指導士会としては、「アフターコロナ」「新しい生活様式」に向け、教室を行う上でのマニュアル作りを遅ればせながら市と協同して作成を考えています。

【編集後記】 爽やかな秋になりました。

健康プラザは金木犀の香りに包まれています。

食欲の秋、読書の秋、、、体操の秋ですね！

