



# 健康プラザ通信 ～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第16号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 15周年！～ 令和3年1月4日発行

～大田管理者からみなさまへ～

## 16. 寝たきりゼロへの10か条

これは随分前から提唱され、平成3年にはこの考えを広めるため、国から通知が出されるほどでした。これができた当時、脳卒中で寝たきりになる人が多いこともあって、そこに焦点を合わせた表現になっていますが、脳卒中でなくても役に立つことがまとめられています。

この第9、10条に今話題になっている閉じこもりのことが書かれています。第9条「家庭でも社会でも喜び見つけ、みんなで防ごう閉じこもり」、第10条「進んで利用機能訓練、デイサービス、寝たきりなくす人の和、地域の輪」

外出することの大切さが書かれていて、そのためには個人の努力だけでなく「人の和、地域の輪」の大切さが述べられており、よくできていると感心させられます。

この作成にあたった先生の一人広島県御調町の公立みつぎ病院の顧問をしておられる山口昇先生にお話を伺うと、御調町の活動の実績が大変参考になったとのことでした。

今は尾道市になりましたが、尾道市もシルバーリハビリ体操指導士養成事業に取り組んでいます。広島県出身の守谷の毛利さんに応援していただいたこともあります。尾道市と健康プラザは交流が深いのです。

### 研修委員の活動状況について

プラザでは研修委員代表者を対象に令和2年10月時点での研修委員の「活動状況」等について、指導士会・支部の研修委員代表者(計57名)から回答をいただきました。

回答を得た49の指導士会・支部の結果から、一部活動を中止しながらも研修委員の皆様が指導士会・指導士のために活動いただいていることが明らかになりました！！

### 県立健康プラザからのお知らせ

- **3級指導士養成講習会の開催を準備しています**  
209コース(水戸市、龍ヶ崎市、境町/五霞町)を1月14日から、210コース(石岡市、かすみがうら市、つくばみらい市、つくば市)を1月19日から予定しています。
- **代表者会議の開催について**  
1月28日に令和2年度第2回シルバーリハビリ体操指導士会代表者会議の開催を予定しています。

### シルバーリハビリ体操川柳

- ・合い言葉 めざそう介護の ゼロ人生 (田中 七夕美)
- ・リズムにのって 寝てする体操 心地よく(車田 綾子)
- ・自尊心 人に言われて 分かる癖 (大部 廣史)

たくさんのご応募ありがとうございます。  
今年も皆様からの川柳を募集しています。

#### ● 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

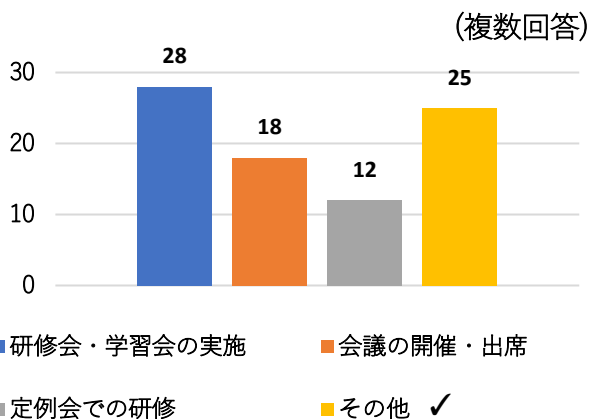
ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

#### 編集後記

あけましておめでとうございます!! 今年は寝正月で3が日はのんびりしていましたが、決意を新たに業務に取り組んで参ります。

活動内容  
(指導士会・支部)

### 研修委員の活動について



- ✓ その他では、広報誌作成の協力・健康紙芝居実施の準備・体操教室の視察や連携を深めるため指導士間で連絡をとりあうなど、様々な回答が得られました。

