



# 健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第30号

シル・リハは今年度で16周年！！ 11月1日号

～大田管理者からみなさまへ～

## 30. 目標を達成していた？

県社協が行った「令和2年度の全県サロンへのアンケート調査の報告書」では、サロンのプログラムにシル・リハ体操が上位を占めていることが分かりました。また、外出自粛で体力の低下を心配している人が多く、高齢者はフレイルになることに危機感を持っているようです。

急にコロナの新規感染者が減りましたが、再び外出自粛が起らないとは限りません。たとえ体操教室が再開されたとしても、参加の高齢者にはフレイルの話をしっかりしてあげて、家での体操を教えてあげてください。

フレイルの予防の一つに「つながる」があります。その意味では体操もさることながら、教室でお年寄り同士が顔を合わせたり、皆さん方に会ったりすることがどれほど大事か、が分かります。その意味も伝えてください。

9月末に改正された地域支援事業では「高齢者の8%がサロンや体操教室の通いの場に参加してもらうことを目標にする」としています。65歳以上とすると茨城県の高齢者は84万人ほどで、7万2千人くらいになります。でも前期高齢者は元気ですから、私は後期高齢者の8～10%がいいのではと思っています。そうすると約この半分の3万4～5千人になります。

実は、コロナ以前の高齢者の教室参加高齢者は概算でおよそこのくらいの数で、茨城県は体操教室だけで、この目標を達していたことになります。すごい！

## ～健康プラザから～

### 新たに3級指導士が誕生しました！

218コース4名(プラザ)、3名(龍ヶ崎市)、9名(小美玉市)が誕生しました。かすみがうら市と桜川市は絶賛開催中です。

219コースは10月25日から開催し、220コースは11月2日から予定通り開催します(プラザ、日立市、鹿嶋市、東海村、阿見町)。多くの市町村が初日はzoomで参加されます。

### 1級講習会を開催しました！

土浦市、取手市、つくば市、稲敷市、桜川市、神栖市から計16名が受講しました。来年度の実習に向けてゆっくりじっくり準備していきましょう。

### 3級フォローアップ研修会を開催しました！

今年度3回目となる研修会を10月29日に開催しました。筑西市はzoomでの参加でした。

5地域でのフォローアップ研修会は今年度もすべて中止となりましたが、11月29日に代替として健康プラザでフォローアップ研修会を開催予定です。

また、年明けにオンライン交流会を予定しています。15周年記念のイベントができなかったこともあり、指導士の皆さんとつながる企画をしています！

## ～シルバーリハビリ体操川柳～

目覚めての一発グーパーシルリハ体操 (山と花)  
久しぶり 仲間とシル・リハ時間で 若返る  
(笠間の栗)

いつもと趣向を変えて・・・

『秋の紅葉』とかけて『観光地の駐車場』ととく。

その心は・・・『空き(秋)を見つけた』 (82ちゃん)

〔編集後記〕

台風の襲来とともに緊急事態宣言が解除され、体操教室が徐々に再開していると伺っています。みなさんに早く会いたい今日この頃です☺

