



# 健康プラザ通信 ～指導士のみなさまへ～ 令和4年 第32号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 16周年！～ 令和4年1月4日発行～

～大田管理者からみなさまへ～

## 32. よくある質問

「元気アップ体操とシルバーリハビリ体操とはどう違うのか」という質問をいまだに受けることがあります。いわゆる「元気アップ体操」は、“アスリートを育てる体育学や運動学の運動量を減らし、高齢者でもできるようにアレンジしたもの”です。一方シルバーリハビリ体操は病気や障害で寝たきりの人を起こし、座らせ、立たせ、歩かせるリハビリテーションの動作学、障害学に基づいて組み立てられています。したがって、立ってする体操から寝てする体操まであるのです。

走れる人や泳げる人はトライアスロンもできます。しかし、すべての人は必ず年を取り、体力、機能が低下すれば、それらができなくなってきました。加齢が進めば杖をつき、シルバーカーや車いすを使うようになります。さらに寝たきりに近い状態になるかもしれません。それでも人は身体の尊厳を守るために動かしておかねばならぬ部位や関節があり、自分で動かなければ動かしてもらわなければなりません。シルバーリハビリ体操はそこまで考えて作られています。

高齢で体力がなく機能の低い人も大勢います。その人たちへの温かい、人間的なまなざしを大切にしながら体操を指導するのがシルバーリハビリ体操指導士です。



## ～健康プラザから～

### ●健康プラザに新しいスタッフが入りました！

令和3年の12月から、新しいスタッフの「眞木 真奈美」さんが仲間入りしましたので、皆さまにご紹介いたします。

#### ◇本人よりご挨拶◇

皆さま、こんにちは。これまで、3級講習会の「神経」の講義を中心にお世話になっていましたが、ご縁をいただきスタッフの仲間入りをさせていただきました。指導士の皆さんにお会いできる機会が増え、嬉しく思っております。今後どうぞよろしく願いいたします。

### ●3級フォローアップ研修会

12月13日、57名にご参加いただきました。新3級指導士の皆さまの今後のご活躍を願っております！

### ●2級養成講習会

2級 83 コース(プラザ開催)を開催しました。受講生の皆さま、遠い所までお越しいただき、5日間大変お疲れ様でした！

### ●研修委員研修会

11月に県北地域、12月に4地域(県南、県央、鹿行、県西)で研修委員研修会を開催し、全県域で終了しました。研修委員の皆さま、お忙しい中お集まりいただき、大変お疲れ様でした！また、受付準備をお手伝いいただいた皆さま、本当にありがとうございました！

研修委員さん同士の温かいエール交換に、スタッフ一同元気を貰いました！



### ●年明け最初の3級養成講習会が開催されます！

◇221コース1月18日～

(土浦市、石岡市、取手市、つくばみらい市、城里町、坂東市)

◇222コース1月20日～

(水戸市、結城市、常陸太田市、神栖市)

※1月以降の事業に関しては、新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。ご了承ください



あけましておめでとうございます！新年を迎え前向きになれる時期ですね。私は正月ボケを治すために「早寝早起き」を目標に据えて、新たな気持ちでスタートしようと思っています。皆さまも新たな目標を持って、明るく元気に過ごせる1年になると良いですね！本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

