

いつでも・どこでも・一人でも・1日1ミリ、1グラム

つくば

健康づくりと介護予防体操

健康第一、笑顔で楽しく「シルバーリハビリ体操」で元気な生活を!!
健康増進に努め、介護・フレイルにならない人生100年を!!

つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保 勝弘



新年明けましておめでとうございます。

出前体操教室参加の皆様、つくば市行政関連団体、茨城県理学療法士会3士会、会員の皆様には、令和4年の輝かしい新春を健やかに迎えのことと心から喜び申し上げます。

令和3年度も、新型コロナ禍の中で、出前体操教室の休止や再開等でご迷惑をお掛けしていましたが、つくばシルバーリハビリ体操指導士会では参加団体の皆様にホームページで「シルバーリハビリ体操」の動画配信をして参りました。スマホでも、ご覧頂いております。

さて、出前体操教室は、十一月より再開致しましたが、皆様の元気なお姿にお会いでき安心しております。コロナ禍が落ち着いて安定し第6波にならない事を祈ります。

高齢者の健康寿命の延伸と平均寿命は着実に伸びておりますが、健康を取り巻く社会環境は、高齢化の加速と共に六十五歳以上のご夫婦や一人暮らしの生活者も多くなつてきております。

本年も、つくば市と連携推進し、「健康寿命の延伸と健康長寿日本一」を目指した事業展開を図り、一人でも多くの高齢者に「**シルバーリハビリ体操**」**出前体操教室**に無料で参加して頂きます。

特に、出前体操教室の中に生活習慣病・健康紙芝居（健康十訓）・健康診断等についての情報を提供し元気に体操教室をしたいと思っております。笑顔で楽しく、マスク着用で感染予防をお願い致します。

結びに、関係者、会員の皆様の御多幸とご健勝をお祈り申し上げます、新年の御挨拶と致します。

つくばシルバーリハビリ体操指導士会

7つの心得

1. 私たちは、市民の皆様に誠意を持ってつくします。
2. 私たちは、市民の皆様に礼儀正しくいたします。
3. 私たちは、市民の皆様に情熱を持って取り組みます。
4. 私たちは、市民の皆様に信頼を得るよう努力します。
5. 私たちは、市民の皆様に感動をおとどけいたします。
6. 私たちは、市民の皆様に素直な心で学びます。
7. 私たちは、市民の皆様感謝の心で行動いたします。

シルバーリハビリ体操動画!! 配信中

新型コロナ禍での自粛生活は、シルバーリハビリ体操で健康づくり!!

つくばシルバーリハビリ体操指導士会では、新型コロナ禍対策として、昨年4月より、参加団体の皆様を中心にホームページで“シルバーリハビリ体操”の動画配信を毎月2回ご紹介しております。

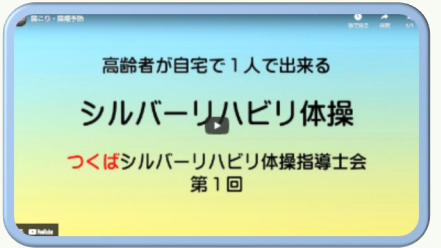
(サンプル画面は右と下計4画面)

一部の体操教室では、安全・安心対策をとり動画配信を利用して教室を開催し体操している会場もありました。

今後については、昨年11月より対面で本格的に出前体操教室を再開しましたので、配信は3月末までの1年間と考えております。

ご利用はホームページやスマホでもご利用頂けます。また、自宅でご家族の皆様と“シルバーリハビリ体操”をして健康づくりをしましょう。

令和4年1月1日現在
第16回まで配信



シルバーリハビリ体操動画利用教室の紹介

当会ではシルバーリハビリ体操教室を「出前体操教室」と称し、地域の皆さんに公民館、集会所、交流センター、研修センターなどに集まって頂き、その場所に指導士が訪問し体操を行います。



「出前体操教室」はコロナ問題が発生し、高齢者は罹患しやすく重篤化する、度重なる外出自粛要請により自宅待機を余儀なくされる、などの理由で止むを得ず中止せざるを得ませんでした。

そんな中、「テレビでも体操はやっているが、自分達にはリハビリ体操がいちばん合っている。」「一人では出来ない。早く体操をやってほしい。」という要望がたくさんありました。

この様な希望に応える為に、当会の指導士がモデルとなり、動画を通して体操をお伝えすることが出来るのではと思い、昨年4月より当会のホームページやYouTubeなどで動画配信を開始しました。また、教室の代表を通して文面で「スマホでの見方」もご案内しました。

教室代表の方が、集会所に設置してあるテレビに動画を写し、皆さんと一緒に体操をしている風景を紹介致します。

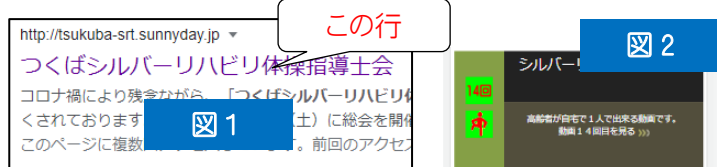


シルバーリハビリ体操動画の見方

1

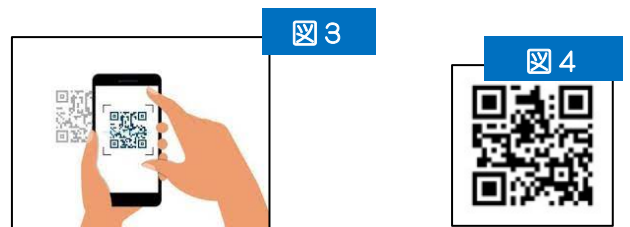
主にスマホ、タブレットで見る場合の簡単な二つの方法を説明します。

1. スマホの の を押す。
2. 「つくばシルバーリハビリ体操指導士会」と話しかける。
3. または、 に当会の名称を記入。
4. 検索結果に当会が表示されたら、その行を押す。
5. 当会のホームページが表示されたら を押す。



2

1. スマホのQRコード読み取り機能 (3) で、この広報誌の末尾に記載されているQRコード (4) を読み取る。
2. 当会のホームページが表示されるので、 2 を押す。





地域開催「215コース」3級養成講習会



令和3年6月29日より7月16日まで、5回に渡り地域開催「215コース」3級養成講習会が開かれました。

この講習会は、当初令和2年度6月に行う予定でしたが、コロナ感染拡大による自粛要請が発出された為、受講者の募集が不可能となりました。改めて令和3年1月開催に向け受講者募集を行ったところ、15名の応募がありましたが、再度、自粛要請が発出され開催は見送りとなりました。

6月ようやく地域開催での講習会を開催することができました。受講生者の皆さんには、大変長い間お待ち頂く事になりました。コロナ禍での開催に当たり、感染予防対策として、

1. マスクの着用・換気・手指消毒・密閉・密集・密接を避け、
2. 講師はフェイスシールドを着用、会場にパーティションを設置し、マイクの消毒を満遍なく行う等受講生、講師双方の「安心・安全」に配慮し遂行致しました。

感染対策に重点を置いた為、幸い体調を崩す方もなく終ることが出来ました。

今回は60歳前半の方が大半でした。受講生・講師共に注力し、良い講習会が出来たと思います。本来なら受講終了翌月より入会し、先輩指導士と同行し活動するのですが、コロナが落ち着いてからの活動になり、暫くお待ち頂くようになりました。一日も早い収束を願っております。



二の宮交流センター講座

二の宮交流センター上期の講座として全4回リハビリ体操教室の開催依頼があり、6月9日より行いました。会場は広いフロアですが密集・密接を避けるため、参加者16名での開催となり13時30分から15時迄、リハビリ体操を行いました。

参加者はつくば市内全域の方々と、60歳代が殆どでした。

4日間で全ての体操を紹介することは出来ませんでした。関節の動き・筋肉の強化など日常生活との結びつきを確認しながら行う事で、リハビリ体操の良さを充分感じて頂けました。

その成果として、参加者の尽力で、リハビリ体操の「自主活動教室」が誕生しました。



11月、出前体操教室を再開しました!!

～安全対策を取りながら～

コロナ情報が流布し始めた令和2年初めの頃に当会では出前体操教室を中止し、令和3年11月、再開致しました。コロナ禍では運動不足になる人も多かったようです。

出前体操教室を中止している間に教室の責任者の方から「まだ始まらないですか?」「いつ頃始まりますか」などの問合せもありました。その様な声は嬉しかったのですが、高齢者は重篤化しやすいとの事でしたので、参加者の皆様、又指導士の安全、安心を第一に考えた時に、会としては「少し様子を見た方が良い」との結論に至っております。

そして今回、各教室、指導士の意思確認をした上で、再開する事となりました。再開に当たっては、日常生活でしている「3蜜を避ける」「マスクをする」「手指消毒」は当然行い、感染症対策チェックリストで確認して頂いてから体操を始めています。

元気で明るい皆様にお会い出来て私達も“又頑張ろう”という気持ちになりました。コロナの収束とともに教室を継続して行ける事を願っています。

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

実施日: 月 日 団体名: _____

会場: _____

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、シルバーリハビリ出前体操教室を実施する際は、以下の事項について確認し、提出してください。なお、項目を満たさない場合は、ご利用を自棄していただきますようご理解とご協力をお願いします。

○ 以下の項目のチェック欄にチェックを入れ、この用紙をシルバーリハビリ体操指導士会へ提出ください。

【利用前チェックリスト】

- 発熱、息苦しさ、強いだるさ、咳・咽頭痛などの症状がある方はいない。
- 同居の家族に上記の症状のある方はいない。
- 過去2週間以内に感染拡大している国・地域への訪問歴がある方はいない。
- マスクを着用している。
- 全員手洗いまたは手指の消毒を行っている。
- 利用者名簿を用意している。

【利用後チェックリスト】

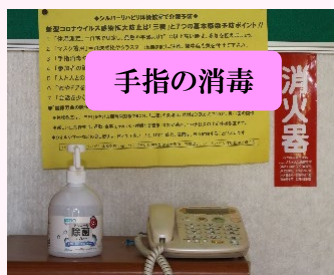
- 体調の悪い方はいなかった。
- 利用時にゴミは持ち帰った。

※管理者使用欄

- 参加者名簿の返却を確認した。
- 預かった飲料を、籠のかかるロッカーにしまった。

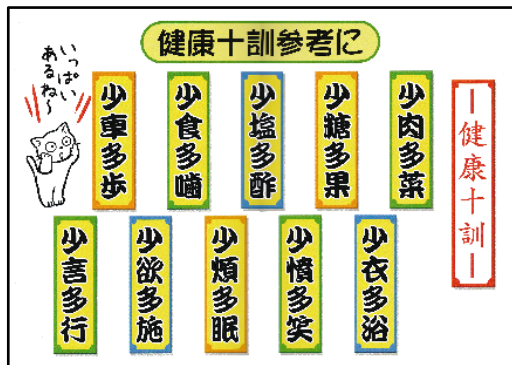
課長 _____

チェックリスト



高齢者の健康づくりは、健康紙芝居（健康十訓）が基本です!!

つくばシルバーリハビリ体操指導士会では、出前体操教室の一部に講話を取り入れて健康紙芝居（健康十訓）をご紹介します。



健康十訓とは、**1**少肉多菜（肉を控え野菜を多く）**2**少糖多果（砂糖を控え果物を多く）**3**少塩多酢（塩分をひかえ酢を多く）**4**少食多嚙（満腹に食わずよく噛む）**5**少車多歩（車でなく歩くこと）**6**少衣多浴（厚着控え日光浴し風呂に入る）**7**少憤多笑（いらいらせず笑う）**8**少煩多眠（くよくよせず眠る）**9**少欲多施（欲望を控え人に尽くす）**10**少言多行（文句ばかりでなく実行）する事を具体的に説明して参ります。体操教室に参加頂き、健康長寿について話し合いをしましょう。

