



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

20年後の日本は、認知症が減少しフレイルが増加する社会環境に!! 「シルバーリハビリ体操」で、 元気に・楽しく・笑顔で毎日暮らしましょう!!



つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保 勝弘

高齢者の皆様へ“シルバーリハビリ体操”の無料出前体験教室を提案し、「健幸寿命の延伸と健幸長寿日本一」を目指した事業展開をつくば市と連携しております。令和3年度はコロナ禍の為、安全・安心対策を取り、動画配信をして参りました。約10,000人の皆様にご覧頂いております。いつでもご覧頂けますので、ホームページからご利用ください。

さて、新聞報道によると、教育歴が高い人程、認知症になりにくい事が明らかになり、教育水準が高まった戦後世代が多くなる事により、認知症の増加を押しとどめられるとの事です。

厚生労働省は令和40年に800万人～950万人が認知症になると推計しておりますが、この数字には教育要因が含まれていない為、東大研究チームがその要因を含め予測した結果、認知症は2016年の約510万人から減少し、2043年には約465万人まで減り、逆にフレイルは、413万人から増え続け2043年には約524万人と認知症を上回り、多くの介護費用が必要になるとの事です。教育機会を増やし、持続可能な社会が求められます。

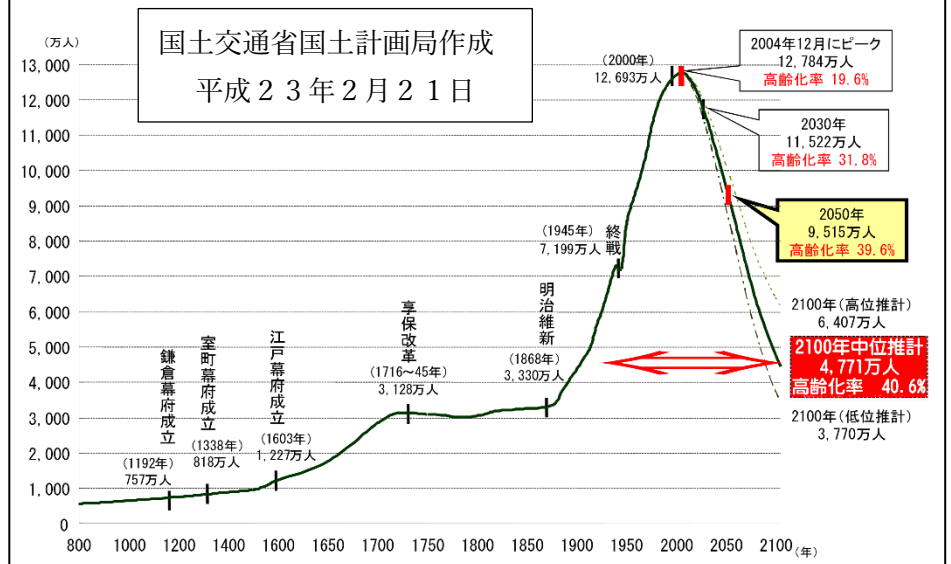
フレイル対策をし、生活習慣病を予防して元気に暮らしましょう。

人生100年時代に健幸長寿を目指して!!

高齢化と人口減少は止まらない!! 100年後は、明治時代に逆戻り!!

グラフのように総人口は2004年12月の12,784万人(高齢化率19.6%)をピークに、2050年に9,515万人(39.6%)、2100年、4,771万人(40.6%)になり、明治時代の後半に戻って行きます。極めて急激な変化が予測されており、人口減少と超高齢化社会が進んで参ります。人生100年時代を健幸で過ごすためには寝たきりにならない事です。日本は世界に先駆けて平均寿命が80歳を超える超高齢化社会となりますが、**ロコモティブシンドローム**にならないことです。5つのロコポイントをご紹介します。

日本の長期的社会環境は急激な高齢化と人口の急減



①靴下がはきにくい ②家の中でつまずいたりする ③階段を上がるのに手すりが必要 ④やや重い仕事が困難 ⑤15分位続けて歩く事が出来ないなどです。シルバーリハビリ体操で予防しましょう。

活躍中の指導士に感謝状授与

知事賞は10年以上の功労者192名に大井川知事が感謝状授与



5月20日(金)に、茨城県庁9階において感謝状贈呈式が開催されました。知事賞、保健福祉部長賞、県立健康プラザ管理者賞、合計257名です。

つくばシルバーリハビリ体操指導士会から知事賞7名、保健福祉部長賞2名、県立健康プラザ管理者賞1名合計10名です。

今回も、コロナ禍の中でしたので、44市町村指導士会より知事賞



対象者の中より代表者1名参加で対応し大井川知事、飯塚部長、大田管理者より、壇上で頂いております。昨年度は県内で416名です。

早く全対象者が参加して感謝状贈呈式が開催出来ます事を祈ります。

シルバーリハビリ体操指導士・地域3級養成講習会開催



地域3級養成事業227コースを5日間の日程で行いました。参加者は18人で、初日は県立健康プラザで大田先生の講義「超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操」を受講しました。その後、つくば市健康増進施設「いきいきプラザ」に於いて、講習会を行いました。講習会の内容は、解剖学(リハビリ体操に関わる関節、筋肉、骨、神経等)と体操など基本的な学びです。

期間中には、茨城県から長寿福祉課山田課長、石徹白副参事からご挨拶を頂き、また、県立健康プラザ管理者の大田先生、黒江部長もお出で頂き、ご指導を受けました。参加者は、幅広い知識を得たと思います。参加者全員が体操等の理解を深め、充実した講習会になりました。今後は、指導士会で指導士としての活動を行って頂き、出前体操教室で市民の皆様と共に介護予防体操を実践して頂ける事を期待しております。



県立健康プラザとオンライン方式で研修会

県南地域指導士会で、“コロナ禍のシルバーリハビリ体操の展開”を学ぶ！！

県南地域14市町村指導士会では、研修委員全員参加で、県立健康プラザとオンライン方式で研修会を開催致しました。つくばシルバーリハビリ体操指導士会では、6人全員が参加し、学びました。

内容は主に、大田先生による“コロナ禍の中でのシルバーリハビリ体操の展開”についての講話や県立健康プラザスタッフによる体操内容の確認等で、目的は各指導士会会員のフォローアップ(出前体操教室等に於ける体操の質の向上)でした。会場は霞ヶ浦環境科学センターで、関係者との情報交換会も行われ、有意義な研修会となりました。

指導士会内で共有して参ります。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会総会

2022年度連合会総会を県庁で開催、以下の5つのスローガンを採択しました。

- ① シル・リハ体操で“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指そう
- ② 茨城県と一体となりシル・リハ体操の総合的な運営を図り「新時代の介護予防」を展開しよう
- ③ すべての高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる社会環境をつくろう
- ④ 全国一のボランティア活動で日本一のシル・リハ体操指導士連合会を目指そう
- ⑤ 各指導士会が一致団結し“シル・リハ体操”の普及推進と指導士による体操のパワーアップをはかろう

来賓祝辞は、大田先生、長寿福祉課山田課長、日本理学療法士協会斉藤会長に頂きました。現在、44市町村指導士会での会員数は、約4,000名弱です。この2



年間は、コロナ感染状況等もあり、休会、再開と市町村によって運営がいろいろでした。本年度4月からは、全市町村再開しております。参加者の皆様も体力維持の出来ている方、自信がない方等おりましたが、元気に笑顔で参加頂いております。「今後も県内全域でより良い介護予防事業として“シル・リハ体操”を提供して行きましょう！！」との大久保会長の決意表明がありました。



体操教室紹介

つくばね会

代表 広瀬八代子

昨年末に市の回覧で知り、皆さんに声掛けして、初回10名、2回目18名参加して下さいました。末永く開催して健康長寿を目指します。



もみじ会

代表 田辺利子

コロナ禍になり家に閉じこもりがちなのですが、体操教室に参加する事が気分転換であり、身体のリフレッシュに繋がっています。



すみれ会

代表 対崎とみ子

シルバーリハビリ体操教室は月2回（第2・第4の金曜日）実施しています。約10名位のグループです。皆、毎日楽しく体と頭を動かしています。



二の宮体操教室

代表 田川和則

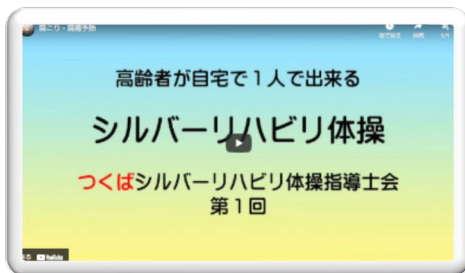
昨年11月から始めて、コロナにより12回しか開催できていませんが、月2回体操を行って健康維持出来るよう続けていきます。



健幸な生活は、“シルバーリハビリ体操”の動画配信から！！

つくばシルバーリハビリ体操指導士会は、体操の動画配信中です。コロナ禍でしたので、ホームページでご覧頂いております。心豊かで元気な生活は、健康な体力からです。

年をとっても“自分らしく生きがいのある人生”を元気に笑顔で過ごしたいと思っている方が多いと思います。老化は、すべての人に共通に訪れます。しかし、いつも元気ではつらつと、年齢を感じさせない人もおります。一概には言えませんが、気の持ち方、やる気など心掛け次第と考えます。日頃から健康管理に気を付けて、運動習慣をつけると良いと思います。シルバーリハビリ体操は、出前体操教室や動画配信を利用して筋力トレーニングが出来ますので、多くの高齢の市民の皆様と進めて参ります。人生100年時代を、健幸で100歳に挑戦しましょう！！



茨城県の“シルバーリハビリ体操”が全国に展開する

シルバーリハビリ体操は、各県単位や市町村で理解され、普及拡大をしております。もちろん茨城県は、保健福祉部、県立健康プラザ、各市町村・茨城県理学療法士会と44市町村指導士会が連携して、県内全域で展開しております。つくば市内は、健康増進施設「いきいきプラザ」と指導士会が一体となり、出前体操教室を中心に取り組んでおります。出前体操教室は、1団体5名以上参加、毎月2回まで、年間24回まで、無料で、皆様の近くの会場等で開催できます。いつでもご相談ください。ご連絡をお待ちいたしております。

つくばシルバーリハビリ体操指導士会 6つのご提案

- 1 シルバーリハビリ体操や適度な運動を継続しましょう。
- 2 食生活を大切に「腹8分の食事生活」にしましょう。
- 3 心の健康生活を「笑顔で脳トレ・ストレス解消」しましょう。
- 4 健康は休養から「しっかりと睡眠」を取ることが基本です。
- 5 口腔ケア・禁煙・飲酒には、十分に注意しましょう。
- 6 健康診断（年1回）や体調管理等の、チェックは自己管理です。

シル・リハ川柳

指曲げて ポキッと鳴って 場が和み
嚙下体操 パタカは まだかまだか

発行責任者 つくばシルバーリハビリ体操指導士会

会長 大久保 勝弘 〒300-4213 つくば市平沢619 Tel029-867-2553

発行 つくばシルバーリハビリ体操指導士会 (URL <http://tsukuba-srt.sunnyday.jp>)

HPはこちら

