



いつでも・どこでも・一人でも 1日1ミリ・1グラム

第15号

令和5年9月1日

SRつくばシルバーリハビリ体操指導士会

つくば

健康づくりと介護予防体操

シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念を迎えて!!

更なる「シルバーリハビリ体操」の全国展開を目指して!!



つくばシルバーリハビリ体操指導士会
会長 大久保 勝弘

茨城県がシルバーリハビリ体操をはじめから指導士養成20周年記念を迎えることが出来ました。

人生100年時代で健康長寿社会となりますが、総務省の発表では、国内の高齢者人口は、3,619万人、総人口の29.1%と世界でも突出しているようです。

また、国立社会保障・人口問題研究所の推計では、2040年には34.8%と見込まれています。

茨城県内の高齢者も85万1,408人、高齢化率は30.7%、県内で30%を超えたのは34市町村です。高齢化率(高い順)大子町が49.0%、利根町46.2%、河内町41.2%、常陸太田市41.2%の順番です。低いのは、つくば市の20.1%ですが市内周辺地域では30%以上になっております。県内100歳以上は、1,831人、男性209人、女性1,622人、女性が88.6%と多くなっており

ます。最高齢者は男性109歳、女性113歳です。高齢者を取り巻く社会環境は、要介護認定者が2025年には、約700万人、2040年は、約953万人25.4%と、4人に1人になると言われています。

さて、県立健康プラザ管理者大田仁史先生が中心となり指導士養成が開始されてから10,000人の指導士を達成、また、20周年記念を迎えています。

住民が住民を支える“シルバーリハビリ体操”の基本は、つくば市と連携して体操教室で皆様の健康維持や介護予防・フレイル対策に**無料出前体験教室**を提案して、笑顔で元気に暮らしていける様、支援して参ります。尚、本年は、全国シルバーリハビリ体操指導士連合会が結成され、16道県92市町村に普及して参りました。全国に向かって展開して行きます。

シルバーリハビリ体操について

茨城県立健康プラザ管理者
大田 仁史 先生



20周年記念大会にご協力をいただきありがとうございました。

介護保険法ができたころ、「介護予防」は「要介護予防の意味で、リハビリの精神と手法が欠かせない」と言われていました。

老人保健福祉審議会は、介護保険法の答申の前文に「国民の皆様に訴える」という異例の文章を発表し、国民の自助・互助を強く訴えました。このような背景のもとで生まれた介護保険法の第4条には、「国民の努力及び義務」として、介護予防の概念が示されました。

シルバーリハビリ体操はこのような理念を踏まえ、高齢者の健康増進のみならず要介護状態の人に対応できるように組み立てられたのです。「どのような姿勢でも」とか「1日1ミリ、1グラム」と言われる所以でもあります。

20年間変わることなく続けられてきたのは、介護保険法の理念に基づいているからと信じています。この精神を忘れず、高齢者が人間らしく生きられるよう支援しましょう。

つくばシルバーリハビリ体操指導士会の歩み!!

「シルバーリハビリ体操」は出前体操教室を中心に皆様と共に学び、20年間活動してきました。つくば市内の多くの会場で健康維持と介護予防の体操に参加していただき、参加者の声から肩や腰の痛みが軽減したとの喜びの声が聞かれるようになりました。出前体操教室では参加者同士の交流も楽しいと好評です。健康寿命の延伸と健康長寿を目指し、健康意識や健康診断の大切さを高齢者に啓発しています。

茨城県内44市町村指導士会は、茨城県や各市町村と連携し、シルバーリハビリ体操活動を展開しています。特につくばシルバーリハビリ体操指導士会は、つくば市や関連団体、茨城県理学療法士会と連携し、今後も出前体操教室を多くの高齢者に提



供していきます。基本心得として、未来持続可能な活動を目指し、互助・共助を大切にし、出前体操教室で学んだ内容のフォローアップに努めるとともに、つくば市の健康長寿日本一を目指して取り組んでいます。ホームページや広報誌の発行、健康紙芝居の提供も行っています。



令和5年度つくば市地域開催3級養成講習会について

つくば市地域開催239コース3級養成講習会が12名の参加で5日間に渡り開催され、1日目の6月22日は、茨城県立健康プラザで大田先生の介護予防論、体の部位と関節等の専門用語などを熱心に受講されました。

2日目以降は、つくば市健康増進施設いきいきプラザで、1級指導士4名により実施、解剖運動学の関節、筋肉、骨、神経等を学びました。

また、シルバーリハビリ体操の実技や出前体操教室の進め方について実践

し、7月14日に終了致しました。

指導士会に入会後は、体操のフォローアップを3日間研修して市民の皆様と出前体操教室にて実技を致して参ります。

令和6年度もシルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を計画致しておりますので、ご希望の方は、ご参加ください。



令和5年度 県知事賞・県福祉部長賞・県立健康プラザ管理者賞

令和5年度茨城県シルバーリハビリ体操指導士の感謝状贈呈式が5月23日14時から茨城県庁講堂で行われました。開会宣言の後、主催者側として大井川知事からご挨拶をいただき、引き続き来賓代表として、茨城県シルバーリハビリ体操

指導士連合会会長

兼つくばシルバー

リハビリ体操指導士会会長の大久保勝弘氏から挨拶があり、感謝状贈呈式が厳かに行われました。感謝状受賞者は、茨城県知事賞が231名、茨城県福祉部長賞が29名、茨城県立健康プラザ管理者賞が112名で総受賞者は372名でした。つくばシルバーリハビリ体操指導士会は県知事賞受賞者



7名、健康プラザ管理者賞20名が受賞、知事賞を受賞した7名が出席しました。受賞者全員、これからも地域住民の健康づくりや介護予防の推進に少しでも力になれるようお互い頑張っていくことを誓い合いました。



2040年の超高齢化社会環境の中で介護・認知症をどう支える!!

2040年の超高齢化社会環境において、介護・認知症の支援は重要です。日本では、世帯数は5,075万で、65歳以上の人々が全体の44.2%を占めます（茨城県内では46.8%、全国1位の秋田県では57.1%）。一人暮らしの高齢者も増加しており、高齢者対策の戦略プランが必要です。

人生100年時代に向けて、健康寿命の延伸と健康長寿の社会を目指す一方で、非婚化が進行しており、家族構成の変化による安心できる生活環境づくりが必要です。

介護予防と認知症対策のための5つのポイントとして、適切な運動、健康的な食事、知的活動、社会交流、心の健康を重視します。

認知症対策では、政府は予防策を重視し、70代の認知症の発症を遅らせ、認知症の人々の割合を減らすなど5つのポイントを立てています。

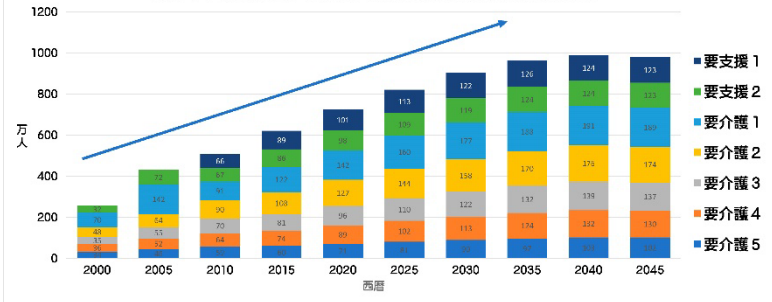
介護保険制度も重要な問題であり、超高齢社会において持続性が課題となっています。保険料は市町村ごとに3年ごとに変化し、行政の認知症対策や認知症費用に対する対策が求められています。

要介護（要支援）認定者の将来推計

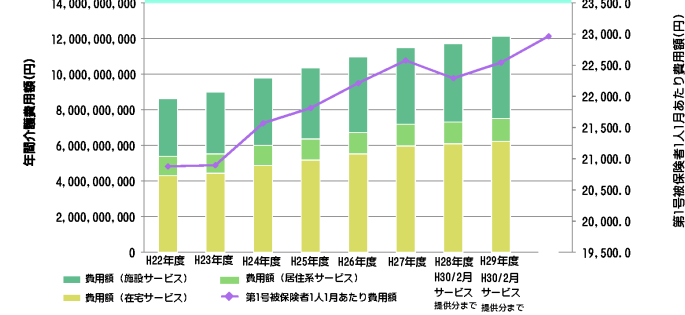
● 高齢化の進展に伴い、要介護（要支援）の認定者数は、制度開始（平成12年度）以降、年々増加の傾向。我が国全体でみると、2035年まで、増加のペースは緩まない見込み。

※2000年度、2005年度は、要支援が1段階しかなく、要支援2には現行の要支援1相当の者も含まれる。

出典 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成29年推計）」、総務省「人口推計（平成28年）」、厚生労働省「平成27年度介護給付費実態調査統計表第3表 平成27年11月審査分」より経済産業省が作成したものを参考にしました。



つくば市の介護費用額の推移



（出典）【費用額】平成22年度から平成27年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」平成28年度から平成29年度：「介護保険事業状況報告（月報）」の12か月累計
平成30年度：直近月までの「介護保険事業状況報告（月報）」の累計（※補正給付は費用額に含まれていない）
【第1号被保険者1人あたり費用額】「介護保険事業状況報告（年報）」（または直近月までの月報累計）における費用額を「介護保険事業状況報告（月報）」における第1号被保険者数の各月累計で除して算出

第一回全国シルバーリハビリ体操指導士連合会交流会がスタート!!

広島県尾道市で7月7日に開催、シルバーリハビリ体操は、16道県92市町村に普及して参りましたので、全国的な組織体制で交流会になりました。尾道市しまなみ交流館では、市長様はじめ関係者の参加、北海道から九州まではハイブリッド会議で全国展開に向かって日本理学療法士会、行政等関係団体と一体となり、日本の高齢者の皆様に体操を提供して行きたいと思います。高齢者や障害者が住み慣れた地域でいきいきと生活できる社会の実現に向けて、積極的に展開して参ります。



発行責任者	つくばシルバーリハビリ体操指導士会
発行	会長 大久保 勝弘 〒300-4213 つくば市平沢619 TEL029-867-2553 つくばシルバーリハビリ体操指導士会 (URL http://tsukuba-srt.sunnyday.jp)

