

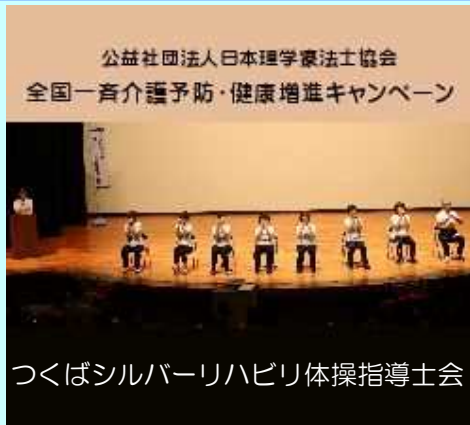
いつでも どこでも ひとりで

第6号

健康づくり

つくば

2017年8月1日発行



茨城の宝を日本の宝へ「シルバーリハビリ体操！」

シル・リハ全国フェスタ2017で全国的に発信し新たなステージへ

つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保勝弘



茨城の宝として選ばれた「シルバーリハビリ体操」を日本の宝へと7月9日（日）主催、公益社団法人・茨城県理学療法士会、共催公益社団法人・日本理学療法士協会、後援に茨城県・つくば市・つくばシルバーリハビリ体操指導士会・茨城県リハビリテーション専門職協会・茨城県作業療法士会・茨城県言語聴覚士会が連携強化をして、全国一斉介護予防・健康増進キャンペーンを開催、全国的に展開し茨城県では、つくば市・笠間市の2会場で実施されました。また、7月10日（月）には、“シル・リハ全国フェスタ2017”を茨城県立県民文化センターで開催、全国各地から参加を頂き、「シルバーリハビリ体操」を官・職・民（茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会）が全国的に発信し新たなステージへスタート致しました。茨城県橋本知事からは、シルバーリハビリ体操は超高齢社会の切り札とのご挨拶、大田仁史先生のご挨拶と講演では、世代を超えた自助・互助の精神で、行政関係、専門職、住民の連携で異次元の高齢社会を乗り切ろうと力説頂きました。連合会会長の私は、少子高齢社会では、人口減少と医療・介護問題は、大きな社会的課題であり、団塊の世代が75歳以上になる2025年には認知症が700万人、高齢者の5人に1人となる時代、シルバーリハビリ体操は現在県内で60万人以上の参加を頂いているが、一人でも多くの高齢者の健康増進や健康維持・介護予防に大きく社会貢献しましょうと参加者に挨拶しました。参加者は、ロボットたいそう君と44市町村の代表研修委員の実技で体操を実施、大会宣言を採択しました。本年度は、新たなステージへ、茨城県のいばらき未来共創プラン（茨城県総合計画）の重点項目「いきいき健康長寿社会プロジェクト」とつくば市の「健幸長寿日本一をつくばから」を目指して連携を図り、高齢者の健康づくりと、市民の健康意識をもっと高める事を重点的に推進し、高齢者の皆様と共に健康第一を基本にした、“シルバーリハビリ体操”を出前体操教室で応援させて頂きます。つくば市では、年間24回（1ヶ月2回）1回5名以上参加により無料になっております。住民が住民を支えることを基本にしたシルバーリハビリ体操で、“健康寿命の延伸と健康長寿日本一”を目標に推進して参ります。

トピックス

社会研修及び交流会

平成29年度活動方針の一つとして、運営・活動の円滑化を図るため会員間のコミュニケーションと親睦を深めるため、バスでの研修を6月30日に実施しました。場所は群馬県の3か所。【富岡製糸場】世界遺産である富岡製糸場は、明治5年に建設された日本で最初の官営製糸場。主要建物の「東置繭所（国宝）」、「繰糸所（国宝）」、「女工館（重文）」、「首長館（フランス人指導者の住居）（重文）」は、ほぼ創業当初の状態で作保存されています。展示室には、機械化以前に使われた手動による繰糸実演を学びました。【碓氷峠鉄道文化むら】信越本線横川駅―軽井沢駅間の廃止で役目を終えた、碓氷峠で活躍した鉄道車両や貴重な機関車等が展示されています。【こんにゃくパーク】生産日本一の群馬県。和食文化の一つとして文化を発信している施設で、工場見学、体験キッチン、バイキングなどが楽しめます。この研修・交流会で会員同士の交流や親睦が深まり、今後の活動に於ける有意義な時を持てました。



かすみがうら市シルバーリハビリ体操指導士の会・つくばシルバーリハビリ体操指導士会交流会

7月8日（土）つくば市役所会議室にて両市の指導士総勢143名の交流会を開催しました。つくば・大久保会長とかすみがうら・椎名会長の挨拶、ご来賓のつくば市保健福祉部・小田倉部長様、かすみがうら市地域包括支援センター・仲戸センター長様の挨拶を頂きました。つくば・佐藤副会長より「健康寿命の延伸と健康長寿日本一を目指して12年間の活動の歩みと新たなステージ」と題し、6ブロックの新体制、4部会の運営等についての活動報告、かすみがうら・椎名会長より、市内全域を巡回し平成29年度は600回の体操教室実施回数を計画、月1回の定例会・学習会の実施、3級指導士養成講座の計画など詳細な説明を頂きました。シルバーリハビリ体操の実技は、かすみがうら・つくばの研修委員により行い、また、つくばよりDK（生活機能向上機器）の紹介を行いました。共に学び合い、両市の指導士会の高齢者の健康づくりと介護予防対策等、社会貢献への有意義な交流会となり、皆さん笑顔での記念撮影で散会となりました。



シル・リハ全国フェスタ2017でシルバーリハビリ体操を全国へ発信！

全国の関係団体と共に7月10日水戸市県民文化センターで会員・行政関係団体等1329名が参加、「シル・リハ全国フェスタ2017」を開催しました。主催は茨城県・県立健康プラザ・県内4市町村シル・リハ体操指導士会・連合会、共催・後援は茨城県理学療法士会3士会・県看護協会・厚生労働省。超高齢社会の切り札、「シルバーリハビリ体操」の事例報告や体操の実演など高齢者の健康増進・維持、介護予防対策に、官・職・民、一体で理解を深め認識新たに普及・拡大に取り組む決意で、大会宣言を誓いました。橋本知事、大田先生から、「シルバーリハビリ体操」を全国に発信するとの言葉がありました。



出前体操教室便り

お楽しみ会

平成 28 年 3 月シルバー体操に出会い始めて
1 年が経ちました。
現在、60～70 代、8 名での月 2 回の教室を楽しんでいます。
先生方のあたたかく丁寧な指導のもと
わきあいあい、はつらつと運動しています。
そして以前より体調も良くなった事も聞いています。
これからも身体と心の健康アップのため明るい
楽しい教室を長く続けていきたいと思っています。
これからも、よろしくお願い致します。

(筑波ブロック・代表 飯村 教子さん)



すずらんクラブ

出前シルバーリハビリ体操がある事を知ったのは友人の話からでした。
私達の地区では、月 1 回、「地藏様」と言う集まりがあり、そこで声を
掛けたところ、「是非、体操を
やってみたい。」という事で始め、
一年が経ちました。

人数は少ないが、体力アップ・認知症予防にと、和気あいあい楽しく
頑張っています。指導士さんには、やさしく、ていねいに教えて頂いて
います。これからも、休まず続けられたら「いいなあ。」と思っています。

(谷田部ブロック・代表 小林 光子さん)



健康体操

体操指導員の皆様方にはいつもお世話になりありがとうございます。
私たち、赤塚東山地区で体操教室を始めて 2 年近くになります。
毎月、自治会を通じて日程を周知して実施しますが、常時十数名が
参加して雰囲気もだんだん和やかになってきた感じがしています。
楽しみにして参加しています。「腰や膝の痛みが和らいだ」「階段の
手すりを使わなくなった」「草むしりが楽になった」など、体操の
効果がうかがえる声が出ています。
筋力が強くなった実感があって将来の介護予防にもつながると期待
しています。

(谷田部ブロック・代表 大池 洋子さん)



コスモス



コスモスの花がとっても綺麗に咲き誇っている時期、3年前に「コスモス」として発足しました。現在新メンバーが加わり13名となり、50代から70代を中心に明るい声が飛び交い、体操を通して健康維持し、若さを保ち、認知症予防・筋力アップ・体力アップ、そして楽しくコミュニケーションを持てることを目標にこれからも参加者を増し、健康長寿を目指して元気で末永く続くよう頑張ってお参りますのでよろしくお願い致します。

(豊里ブロック・代表 宇津野 きみさん)



道角いきいきクラブ

指導会発足と同時に体操をお願いしておりましたが、加齢と共に参加人数が減り、一時中止となりました。健康の維持につなげて行ければと言う思いが強くなり昨年3月より再びリハビリ体操を始める事となりました。

現在の会員は13名で年齢層は幅広く(60才から85才)月1回の体操を頑張っています。指導の先生方がとても親切で、これからも休まず楽しく続けて行こうと思っています。

(豊里ブロック・代表 堀越 久恵さん)



平和会

「無理なく出来る体操なので、皆さんで集まって体操をしましょう。」と指導士さんに進められて月2回の体操を楽しみにしております。ていねいに解りやすくゆっくりと進めて頂き、皆さん大変喜んで、又、皆さんとの話も楽しく交流も

深まっております。これからも続けていきたいと思っておりますので指導士の皆さんよろしくお願い致します。

(豊里ブロック・代表 山田 節子さん)

