

健康づくりと介護予防体操

つくば

◆令和時代を健康で、楽しく、笑顔で、 人生100年時代を「シルバーリハビリ体操」で、元気に！！



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。

出前体操教室参加者の皆様、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2年の輝かしい新春を健やかに御迎えのことと心から御喜び申し上げます。

昨年は、出前体操教室を中心に、「県南地域フォローアップ研修会」「おひさまサンサン生き生きまつり2019」への参加、「つくば市3級指導士養成講座開催」などで指導士会の体制強化を図り、多くの高齢者の皆様に健康づくりと介護予防体操で支援活動を行うことが出来ました。関係者の皆様に、謹んで心から御礼を申し上げます。

現在、つくば市内の高齢者65歳以上は45,512名、100歳以上は73名（男性11名、女性62名：元年/10月現在）で、最高は男性105歳、女性106歳と、健康寿命の延伸と平均寿命は着実に伸びております。一方、健康を取り巻く社会環境は、高齢化率の加速と一人暮らしの生活者増加など、課題も多くなっております。

本年も、つくば市と連携推進し、「健康寿命の延伸と健幸長寿日本一」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”を**無料体験教室**で提案して参ります。

特に、生活習慣病・健康紙芝居・健康診断等についての話題提供で元気アップ運動をしたいと思っております。

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

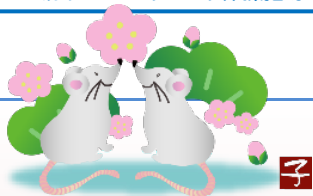
下記の健康十訓は、保存版としてご自宅に掲示して下さい。

健康十訓

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. 少肉多菜 | 肉を控えて野菜を多く摂りましょう。 |
| 2. 少塩多酢 | 塩分をひかえ酢を多く摂りましょう。 |
| 3. 少糖多果 | 砂糖を控えて果物を多く摂りましょう。 |
| 4. 少食多嚙 | 満腹になるまで食べずよく噛んで食べましょう。 |
| 少食多嚙 | |
| 5. 少衣多浴 | 厚着を控えて日光浴し風呂に入りましょう。 |
| 6. 少車多歩 | 車ばかり乗らず自分の脚で歩きましょう。 |
| 7. 少煩多眠 | くよくよせずたくさん眠りましょう。 |
| 8. 少憤多笑 | いろいろ怒らず朗らかに笑いましょう。 |
| 9. 少言多行 | 文句ばかり言わずにまずは実行しましょう。 |
| 10. 少欲多施 | 自身の欲望を控え周りの人々に尽くしましょう。 |

つくばシルバーリハビリ体操指導士会

広報「あらかわ」より



トピックス



県南地域フォローアップ研修会2019

令和元年10月24日取手市立市民会館ホールで、県南14市町村の指導士と関係者606名、つくばから99名の参加で研修会が開催されました。主催者側の大久保会長、県長寿福祉推進課森田課長、県健康プラザ大田管理者より挨拶があり、来賓の取手市長藤井様、理学療法士会太田様から祝辞を頂きました。県保健福祉部・長寿福祉推進課山田様から「認知症の施策推進大綱と健康づくりの先進地事例について」、筑波メディカルセンター病院副看護部長／老人看護専門看護師、田中様からは「人生100年時代～あなたはどのように生きていきたいですか？～」の講演を頂きました。



たいぞう君との体操もあり、和やかな中にも、今後の社会問題、私達自身の身近なこととして考えさせられる内容でした。これから迎える超高齢化社会において私達の活動はますます重要性を増して来るだろう事を認識させられた研修会でした。



おひさまサンサン生き生きまつり2019



「おひさまサンサン生き生きまつり2019」は令和元年10月26日（土）、スポーツやリクリエーション活動を通して、障害者や高齢者の社会参加の支援及び相互交流を目的として実施されました。例年は屋外で行われますが、今年は、悪天候が続いた為、桜総合体育館で行われました。参加者の皆さんには、椅子が用意されており、椅子での体操を行いました。指導士は各地域の参加者の前に立ち、参加者1,225名が今日一日怪我なく楽しく体を動かすことが出来るよう願いを込めて、シルバーリハビリ体操を中心に準備体操をおこないました。



令和元年度社会研修・交流会



今年度の事業として掲げた会員交流会を11月30日（土）に実施しました。つくば市の中心地には、日本の科学技術研究機関が沢山あります。今回は、つくば市産業技術総合研究所にて、科学技術の一部を学びました。



①日本の地質、②海洋地質、③富士山の断層模型、④鉱物と化石の標本等4つの展示室からなる「地質標本館」と、①グリーン、②ライフ、③ものづくりの3つのジャンルで構成される「サイエンススクエアつくば」を見学。最新の研究成果を知るとともに、介護用ロボット「パロ」の可愛い動きに癒され、パロとの会話などを楽しみました。見学の後は、ホテルにて食事をとりながら、会員の親睦と交流を深めました。



元気で100歳の人生を！！

ワンポイント健康紙芝居とミニ講話で毎日元気アップ

シルバーリハビリ体操の考案者、県立健康プラザ大田先生考案の「健康紙芝居」と、つくば市健康増進課提供の資料に基づく「ミニ講話」を体操教室で指導士が行っております。

健康づくりのポイントは、運動（シルバーリハビリ体操）と生活習慣病予防が基本になります。毎年の健康診断も大切です。

本年は、健康プラザの紙芝居の中にある健康十訓（1ページ参照）を中心に、色々な角度から説明をして、「毎日元気アップ」を指導士が進めて参ります。

さあ～、健康づくりについて、楽しく、笑顔で、体験談を話しながら、学びましょう。



自分の体を知ろう！！

体力測定と低栄養講話について

つくばシルバーリハビリ体操指導士会は教室数が169あります。月2回訪問の教室を含めると合計約280回の活動で、指導士が地域に出向いて体操をしています。

教室では、ミニ講話として毎月つくば市健康増進課よりその月にふさわしい資料（夏なら熱中症、冬はインフルエンザ関連）の提供を頂き、資料に基づきお話をした後に約60分体操を行います。

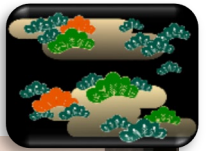
また、年1回つくば市健康増進課・保健師の支援があり、すべての教室で体組成計での体力測定、握力測定、発声測定（口腔機能向上のための「ばたか」）を行っています。継続して体操を行う上で、自分の現在の体力を知り、体力の維持、増進に繋がる体力測定を行っています。また、つくば市健康増進課管理栄養士から、低栄養講話として「塩分のとりすぎ、たんぱく源を必ず取る」、「朝・昼・晩、3食をきちんと食べる」、「バランスの取れた食事の大切さ」、などについてすべての教室で講話を行っています。

私たちは、人生100年時代に向け誰もが健康で明るい生活を送れるよう、すべての地域でシルバーリハビリ体操を行う様推進しております。





出前体操教室便り



ひまわり会 (代表 飯塚 美子)
健康維持を目標に月2回の体操を指導士さんに感謝し行っています。今後も笑顔のある教室でたいです。



ニコニコクラブ (代表 藤井 泰子)
近所の人達との会話も弾み、この体操をしてから、「体調も良く、朝の目覚めも爽やか」との声も出ています。



花室なごみの会 (代表 山中 千恵)
明るく、豊かな生活ができるよう考えられた体操を、友と共に楽しみながら続けています。



南作谷スマイルクラブ (代表 飯塚 幸男)
60代から90代まで仲良く、笑顔満開の教室です。月1回ですが楽しく体操をしています。



西町ひまわり会 (代表 鈴木かおる)
健康維持を心がけ、無理なく出来る体操を和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく活動中です。



国松さくら会 (代表 吉原 初子)
みんなで喋りして笑って、健康で楽しく過ごせる集まりになればと思っています。



中の内さくら会 (代表 岡野 光子)
新米クラブです。ゆっくりとのびのび出来る体操を皆さん、体いっばいに楽しんでいます。



青葉会 (代表 鷹巣 節子)
発足して間もないですが、指導士の方々のおかげで月2回の体操を皆、元気で楽しみにしています。

