

～今年度はシル・リハ指導士養成事業15周年！～

12月1日発行



～大田管理者からみなさまへ～

14ウイズコロナの活動

アフターコロナはあるのでしょうか。あるとしたらそれはいつになるのでしょうか。今となっては徹底してウイズ コロナ 作戦をとらなければと思います。指導士さんへの研修は徹底してDVDと電波を使う。それに必要な道具を整える。高齢者への伝達は紙ベースでしょうが、その前に市町村行政を通した人頼りではなく、茨城県中の徹底した広報啓発活動を行う。資金は一部クラウドファンディングを活用する。県市町村からも協力してもらおう。茨城のどこを切ってもシル・リハ体操が出てくるくらいの勢いで広報を行う必要があると思います。プラザはそのために組織改革を行い、来年度に向け事業を前倒しにしてもすぐ計画を練り、始められるものは始める、できることは何でもやる、という覚悟です。

人が集合して行うやり方は横に置き、あらゆることを考え直す必要があると思います。高齢者宅には全戸に体操のポスターを配るくらいの覚悟・決意が必要です。指導士さんにはポスターを配ってもらおう。企業や学校には「あなたのおじいちゃんおばあちゃんのため」と言って協力願う。いろいろの店舗にはポスターが目につくようにする。ホテルや旅館にも、タクシーの座席の前にも貼ってもらおう。バス停にも目立つものをぶら下げる。老人クラブにも協力してもらおう。「コロナで死ぬか認知症になるか」と脅かされている時代「生きていくために必要な選択です」(眞子さま)と同じくらいの覚悟が必要でしょう。

健康プラザからのお知らせ



- 3級指導士養成講習会が終わりました
207コース(大子町)5名、208コース(健康プラザ)4名が修了しました。
- 3級指導士養成講習会の開催準備中です
209コース(水戸市、龍ヶ崎市、鹿嶋市、境町・五霞町)の開催を令和3年1月14日から予定しています。
- 3級フォローアップ研修の開催準備中です
今年度4回目の研修を12月8日に予定しています。
- 1級指導士養成講習会を開催しています
新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期していた講習会を11月26日、27日、30日12月1日の4日間で開催しています。

シルバーリハビリ体操川柳



- ◇楽しいね 笑顔でシルリハ 元気源(とねりん子)
- ◇杖置いて 片脚上げる 笑みの妻(シルリハ命)

◇義に生きて 義に散るロマン 行の道(大部廣史)

「元気が出る川柳」をお送りくださり、ありがとうございます。
引き続き、ご応募をお待ちしています！！

●健康プラザ介護予防推進部

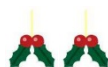
・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX 029-305-5711

・メール kaigo1@hsc-ijp

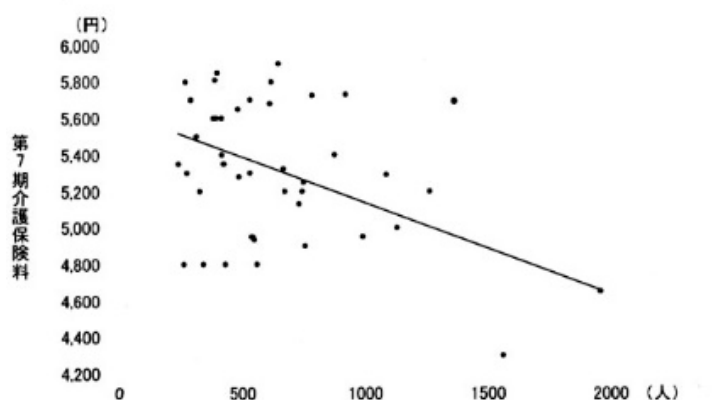
ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

体操普及活動の介護保険料への効果



健康プラザではシルバーリハビリ体操指導士養成事業開始13年経過時(平成29年度)の茨城県44市町村における体操教室住民参加延べ人数と第7期介護保険料との関係について分析をおこないました。

その結果、統計学的に住民参加延べ人数が多いと介護保険料が低い関係がみられ、活発な体操普及活動が市町村の介護保険料を低くする可能性が示されました。みなさまの体操普及活動が地域の介護予防に大きく貢献していることが明らかになりました。



事業開始13年経過時(平成29年度)における65歳以上人口千人あたりの住民参加延べ人数
(茨城県立健康プラザ、2020)

❖ 編集後記 ❖

今年も残すところわずかとなりました。新しい年を迎える準備で慌ただしく過ごされている指導士さんも多いと思います。どうかお身体を大切になさって、よき年をお迎えください。