



～シル・リハは今年度で16周年!!～

4月15日号

## ～大田管理者からみなさまへ～

### 23. 鬼に金棒。指導士の紙芝居

死亡原因疾患としてかつては肺結核が第1位、ついで脳卒中という不動の順番でしたが、昭和27年に脳卒中が1位になり、そのうちがんが1位に入れ替わるといふ流れになっています。

ところが後期高齢者の死亡の原因疾患はがんではなく生活習慣病の循環器疾患なのです。塩分を多くとったり、メタボだつたりの生活習慣からくる動脈硬化が原因です。「これまで生きてきたのだからいまさら」というのは甘い考えで、倒れて病院に行くと命は助かって寝たきりになることがしばしば起こり、誤嚥性の肺炎などで苦しむことも稀ではありません。指導士さんたちに紙芝居をお願いしたのはそれを少しでも防ぐためです。

研修用のDVDを指導士会にお送りします。これを参考に教室が再開されるまで勉強をしましょう。指導士さんが生活習慣病予防の講釈ができればこれこそ「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」で、鬼に金棒です。皆さんからも役場にも伝えましょう。

## ～健康プラザから～

### ●3級指導士養成講習会が始まりました！

4月12日から211コースが開講しました。引き続き、212・213・214コースの受講生を募集しています。

※講習会は新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。

## ●体操教室での発声練習の実施について



昨年から、実施を控えていただいている発声練習ですが、長期自粛による弊害も考慮し、三密を回避すること、マスクの着用、必要以上の大声を出さない（通常の会話程度の声量）などの感染対策をとったうえで、徐々に再開していく事が出来ればと考えています。もちろん、指導士のみなさまや参加者のみなさまの安心・安全が第一ですので、よく協議をしたうえで再開してください。

### 古河市シルバーリハビリ体操指導士会 上野会長からのメッセージ

指導士の皆様に新年度宜しくお願ひいたします。新型コロナウイルス、最近では変異ウイルスが流行しています。感染拡大予防に伴いシルバーリハビリ体操教室が開けずにストレスが溜まりませんか？古河市では6月より教室を開催します。また、古河ケーブルテレビにて、リハビリ体操の動画を撮影し毎日放映しています。健康増進のため、「椅子」「床」「寝て」する体操、「パタカ」等の普及活動が大切と感じています。笑顔で頑張りましょう。



高萩市シルバーリハビリ体操指導士会  
坪和会長からのメッセージ



「お久しぶりー、元気にしてたー」「会いたかったー」の参加者の声を1年ぶりに聞き、教室を再開(4月1日)してよかったと実感しているところです。

当指導士会は、昨年3月から全体操教室が休止していました。コロナ禍の中、これまで何度となく会議を開催し、やっと会としての合意のもと、再開することができました。再開の判断基準は、茨城版コロナネクストステージ2(感染が概ね抑制できている状態)で、再開準備が整った教室から、教室責任者判断のもと、スタートしています。初日には、感染症対策の一環として、役員による現地立合いを実施しています。26教室中、4月に9教室、5月に12教室と順次再開していく予定です。(ステージ3になった場合は休止とします)

体操教室の再開に当たり、情報提供して頂いた、健康プラザ、連合会の皆様には大変お世話になりました。また、県北ブロックの皆様にはヒヤリングにもご協力頂き、感謝申し上げます。

コロナ禍の中、いよいよ、4月から高齢者へのワクチン接種が始まり期待も高まっています。今年度も健康プラザ・指導士連合会・各指導士会がともに連携して、シルバーリハビリ体操の普及活動に尽力してまいりましょう。

[編集後記]指導士さんのメッセージに元気をいただきました！今年度もどうぞよろしくお願いいたします。