茨城県シルバーリハビリ体操士連合会

―県西地域フォローアップ研修会が開催されました―

11月9日、中央公民館において、シルバーリハビリ体操の考案者である茨城県健康プラザ管理者の大田仁史先生出席のもと、県西地域10市町から関係者及び指導士約350名が集まり、シルバーリハビリ体操指導士県西地域フォローアップ研修会が開催されました。

挨拶いただいた大田先生

当日は、さらなる体操の普及推進と指導士のレベルアップのため、介護予防体操相談支援者理学療法士の所圭吾先生から「指導が楽しくなる豆知識Ⅱ」と題して講演をいただきました。

講演いただいた所先生

また、講演終了後には、参加者主体・自己参加型の自主性を向上させるため、体操の実技指導が実施されました。

全国的に高齢化が進む中、本町においても高齢化率が30％を超え、高齢者の健康増進・維持、介護予防対策が重要な課題となっています。

このシルバーリハビリ体操は、茨城県独自の介護予防モデルとして県内44市町村全てで活動しており、これまでの参加者は40万人に及び、他県からも注目を集めています。

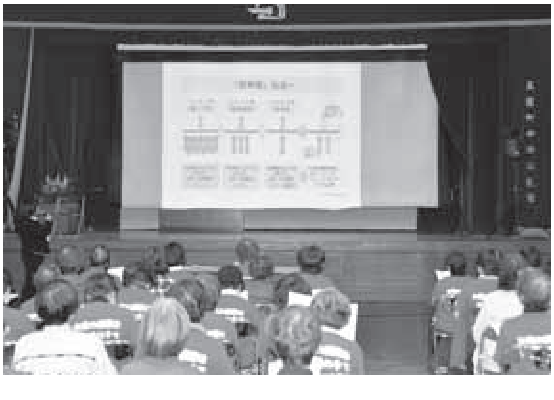
本町でも現在22名の指導士会のみなさんが献身的に活動を行っており、町内16か所で体操教室が定着し、その活動に大きな期待が寄せられています。

高齢者のみなさんが健康で元気に暮らす社会実現のためにも、このシルバーリハビリ体操指導士の社会的役割が重要となり、今後の活躍が益々期待されます。

この活動にご興味のある方をお待ちしています。

○お問い合わせ
五霞シルバーリハビリ体操指導士会　村瀬
☎(84)２７２４
健康福祉課　高齢者支援G
☎(84)０００６（直通）

食生活改善推進員研修会が開催されました



11月10日、中央公民館講堂において、古河保健所管内食生活改善推進員研修会が開催されました。当日は、五霞町、古河市、境町の食生活改善推進員約70名が集まりました。

午前の部では、「地域包括ケアシステムについて」と題し、五霞町地域包括支援センターの笈沼センター長から高齢者を取り巻く課題や地域包括ケアシステムの重要性についての講演をいただきました。講演後には、認知症予防体操もあり、推進員からは、「楽しく分かりやすかった」「いつまでも元気に暮らすためには、生活支援や介護予防が大切なことがよく分かった」「食改として携わることもできそう」との声が聞かれました。

午後の部では、「パドル体操」を広瀬三岐子先生からご指導いただきました。手の形を思わせるユニークなパドルは、体操だけではなく、握ってはなす、投げてつかむ、たたいてほぐすといった使い方もあり、それぞれの効果も教えていただきました。全員で輪になりゲームのようにパドルを回していく体操は、大変盛り上がりました。楽しく学べ有意義な研修会となりました。