



かたつむり

健康長寿つちうら



第8回ボランティアまつり

6月8日（土）土浦市役所「うらら広場」及び「市民ラウンジ」で第8回ボランティアまつりが開催されました。

うらら広場特設ステージでは10時から開会式があり、中川市長の挨拶等のもと、羽崎会長によるかたつむりの会の紹介と体操指導士による体操の実演がありました。



また、市民ラウンジにはボランティアサークル活動紹介と福祉体験コーナーが設けられ、ここでは「かたつむりの会」の資料の展示や配布を行い、5中地区体操指導士が参加者と体操を実施し、体操に関する質問にも答え、市内外からの参加者と楽しく交流を行いました。

和やかな雰囲気の中にも、介護予防に対する市民の皆さんの関心の高さを実感しました。

茨城県理学療法士会・シルバーリハビリ体操フェスティバル開催

7月14日石岡市中央公民館で、茨城県理学療法士会主催のシルバーリハビリ体操フェスティバルが開催されました。石岡市を中心に300名ほどの理学療法士・シルリハ体操指導士が参加し、大田仁史先生の講演を軸に超高齢社会における体操指導士の役割を学びました。

ご招待を受け土浦からも代表10名が参加しました。

「日本の未来のために！シルバーリハビリ体操！」と題して行われた大田先生の講演では、2040年に向けた地域包括ケアシステムのニーズの変化に触れられ、要介護認定率は80～84才で急激に上昇し85才を越えたあたりから中度や重度の割合が増加してくると指摘されました。

これを予防するための全ての段階に、シルリハ体操指導士は関わっていけると強調されました。

更にリハビリ体操のリハビリの意義について、障害を負っても、年をとっても、最後まで人間らしくあるための体操だから、シルバーリハビリ体操と名付けたと言われました。

さらに体操普及活動は、「世のため、人のため、自分のため」の3ため+地域のまちづくりのためになり、市町村・社会福祉協議会・地域包括支援センターとの連携をとりながら、官(市町村)・職(理学療法士等の専門職)・民(体操指導士)が一体となって超高齢社会を乗り切っていくと呼びかけられました。



石岡市地域包括支援センターの飯田係長からは、シルリハ体操教室の参加者アンケートで、教室参加者が自分の健康のためや友達と会えること、体操が楽しいことなどが参加理由の上位を占め、肩や腰、膝の調子が良くなったと回答しているとの発表があり、今後の体操普及活動に期待が寄せられました。最後に石岡市シルバーリハビリ体操指導士会の指導士とともに、全員で体操を行いました。