



かたつむり



健康長寿つちうら

令和2年2月17日発行

年頭所感

健康寿命を延ばそう

かたつむりの会 会長 羽崎榮市



昨年の10月末に厚労省が令和2年度に後期高齢者を対象にフレイル検診を始めると発表しました。フレイルとは加齢により心身が衰え、要介護になる一歩手前の状態です。さらにフレイルの人はその兆候がない人に比べて介護費用が10.8倍、5年以内に要介護になる危険度が3.5倍高まるという報道がありました。このままだと国や地方自治体の財政が大変なことになる、逆に私たち一人ひとりが努力すれば要介護になる危険度が大幅に低下するというものです。

シルバーリハビリ体操はフレイル・要介護になるのを防ぐあるいは改善するために考えられた体操です。私たちシルバーリハビリ体操指導士は県の認定を受けて土浦市の高齢者の皆さんの健康寿命を延ばすために指導法の研鑽に務めながら日々活動しています。

大井川知事も県民総ぐるみで「健康長寿日本一」を目指すと宣言しました。

今、体操教室は市内に80ヶ所余りありますが、さらに教室を増やし、指導士が助け合い一丸となって参加者の指導に当たり、土浦市の高齢者の健康寿命を延ばし、厳しい日本の将来における状況改善の一助になることを願っています。

龍ヶ崎市・土浦市 指導士交流会を開催

令和元年11月18日(月)龍ヶ崎市の指導士会との交流会が新治公民館で開催されました。

龍ヶ崎市からは44名が、土浦市からは会場の収容人数の関係で42名が参加、午前中はお互いの体操指導の実際を披露しあい長所を学びあいました。

にぎやかな弁当会食後、土浦市羽崎会長、龍ヶ崎市青木会長の挨拶、両市の行政担当者から両市の取り組みに関する説明があり、大変参考になる話も聞くことができました。

その後意見交換会が行われ、互いに質問を出し合うなど活発な意見が飛び交い有意義な交流会になりました。



龍ヶ崎市のご来賓



土浦市のご来賓

高齢者スポーツ大会で体操指導

令和元年10月24日、霞ヶ浦文化体育会館「水郷体育館」で土浦市社会福祉協議会主催の高齢者スポーツ大会が市内70団体 1,179名が参加して開催されました。

例年通り、かたつむりの会は準備運動のお手伝いをさせて頂きました。

参加者の皆さんは、年齢を感じさせない動きで準備体操に取り組み、元気いっぱい各競技に汗を流していました。

高齢者のフレイル（加齢により心身が衰えた状態）による疾病や孤立化が社会問題になっている現在、このようなスポーツや健康クラブ活動、我々のシリリハ体操等によって健康寿命が延びるよう支援していきたいと思いました。

