

## 県南フォローアップ研修会を開催

令和元年10月24日取手市立市民会館大ホールで、来賓を含め650名が参加してシルバーリハビリ体操指導士の県南地域フォローアップ研修会が開催されました。

主催者挨拶のあと来賓を代表して取手市藤井市長、県理学療法士会浅川会長の御挨拶を頂き、講演に入りました。

初めは「認知症の推進大綱と健康づくりの先進地事例について」と題して茨城県長寿福祉課の山田修氏が講演され、次に「人生100年時代～あなたはどのように生きていきたいですか?～」と題して筑波メディカルセンター病院副看護部長の田中久美氏が講演されました。



講演をとおして、健康づくりには社会性を維持し、周囲の人達との関わりを拡げ、すべての面において人としての尊厳を保持していくことが大切だと痛感しました。

休憩後、県南地域の研修委員代表と二代目たいぞう君による体操実技に合わせて、みんなで楽しくシルバーリハビリ体操を行ないました。

最後に全員で「大会宣言」を唱和し、参加者は決意も新たに自分の地域に帰っていきました。

## 土浦市健康まつりでシルリハ体操教室を開催

10月20日、「土浦市健康まつり」が保健センターと霞ヶ浦医療センターを会場に開催され、例年通り「かたつむりの会」も市民の健康増進と介護予防体操推進のために参加しました。

今年は新たな試みとして企画を大幅に変更し、体操教室の実施場所を霞ヶ浦医療センターに、時間は10:00～15:00（シル



リハ体操の部とポスターセッションの部に分けて実施）、事前打ち合わせを含めて三中地区指導士が主に担当しました。

開始時間やチラシの内容などの課題もありましたが、市内全域から117名の方が参加され、ご高齢の方から親子連れまで楽しみながらシルリハ体操を体験して頂けたと思います。



## シル・リハ体操 教室紹介

### 《五中地区 高齢者クラブ連合会女性部 体操教室》

この教室は、平成23年6月にスタートした女性だけの集会で、月1回第3火曜日10:00～11:30に、老人福祉センター湖畔荘で体操を行っています。湖畔荘は、霞ヶ浦がとても美しく見渡せます。

「参加者の声」

◎斎藤まき子さん（70代）「体操教室が発足した当初から参加しています。その間、肩の手術で1年近くブランクがありましたが、リハビリと同時にこの教室で学んだ体操を続けたおかげで治療期が短くなり、今は元に戻り好きな水泳を続けています。また、誤嚥予防体操等では、将来の自分をイメージでき、高齢者の知識と視野が広がり毎日を前向きに生活しています。」



◎佐々木常美さん（70代）「1時間半を有意義に、上半身・下半身・嚥下体操等を行っています。健康のためを念頭に楽しんでいきます。」

◎大竹恵子さん（60代）「体操に参加し、指導士さんが意識して下さいと言う部位を気にして体操を行うことで、関節の可動域が広がり筋力も付き健康寿命が延びそうだと感じて嬉しい今です。」