

# シルバーリハビリ体操 のすすめ

## 庄原市シルバーリハビリ体操 2級指導士18人が誕生しました！

保健医療課 主任保健師  
塚本 麻里



シルバーリハビリ体操指導士養成講座では、人骨模型を使った講習も行っています

市は、第6期庄原市高齢者福祉計画の基本理念である「高齢者の誰もが健康で安らぎに満ち、地域で活躍し、支えあうまちづくり」の実現に向け、特に「シルバーリハビリ体操」の取り組みを進めています。

この体操は、茨城県立健康プラザ管理者で、茨城県立医療大学名誉教授の大田仁史先生によって、リハビリ学障害学に基づいて考案されたもので、概ね60歳以上の方が指導士となる「住民参画型の介護予防事業」として、茨城県では平成17年度から県を挙げて取り組まれ、成果を上げています。

### 庄原市の現状と今後の計画

庄原市は高齢化率が40%を超え、高齢者のうち4人に1人が要介護認定者という現状にあります。このため市は、茨城県の取り組みを参考にした「シルバーリハビリ体操」に取り組み、体操を通じた健康づくりを推進しています。

今後の計画としては、平成29年度までに「シルバーリハビリ体操2級指導士」を160人養成することを目標にしています。この目標数値は、茨城県が「高齢者人口1000人に対して指導士1人」の配置(割合)で医療費削減や要介護認定率減少などの効果があったことから、庄原市の高齢者人口を約1万6千人として掲げています。

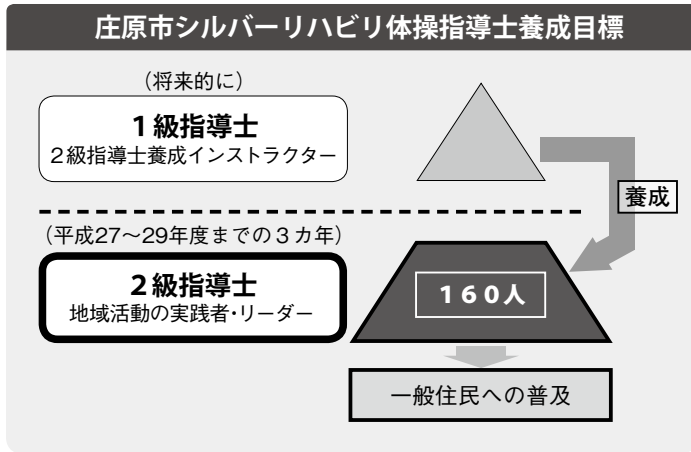
将来的には、2級指導士を養成する「シルバーリハビリ体操1級指導士」の養

成も考えています。

### 2級指導士養成講習会と地域での活動

指導士になるためには、全8日間の講習会を修了することが必要です。その内容は、医師、歯科医師による「シルバーリハビリ体操」「認知症」「嚥下障害」についての講義や、理学療法士による「解剖学」「シルバーリハビリ体操の実技」などです。本年度は第1期を10月・11月、第2期を1月・2月に開催し、40人の指導士が誕生する予定です。

現在、第1期生の18人が指導士となり、地域を越えて協力し合いながら、



2級指導士養成講習会を終えた1期生の皆さん

熱心に活動しています。会場では、参加者と指導士の年齢が近いこともあり、指導内容に大きくうなずき、笑顔がこぼれる場面も多く見られます。

体験した方から「自分たちの地域の集いの場でも体験したい」「このような活動はとても良いので、どんどん普及してほしい」といったうれしい声も届いています。

今後も住民同士が教え教わりながら、体操を通じた健康づくりに取り組み、住民参画型の介護予防事業として進めていきます。



地域活動の様子

◎シルバーリハビリ体操の体験申し込みを受け付けています。詳しくは市ホームページをご覧になるか、高齢者福祉課庄原地域包括支援センター(☎0824-73-1165)へお問い合わせください。