

いつまでも健康に
いつまでも生き生きと

健康寿命延ばそう

高齢社会が到来した日本。本町も高齢者の割合は高くなっています。そのような中で大事なことは、健康寿命を延ばすこと。多くの人がいつまでも元気に、いつまでも生き生きと暮らすために、社会参加や介護予防のための体操などを、日々の生活に取り入れてみましょう。

要介護認定者 増加傾向に

日本の人口に占める高齢者（65歳以上）の割合は27・3割を占め、本町においても38・4割と、高い割合を占めています。このうち介護を必要とする人はどのくらいいるのでしょうか。

下のグラフは町内の要介護（要支援）認定者数の推移をまとめたものです。平成18年度に821人だった認定者は、28年には1004人となっており、増加傾向が見られます。今後も高齢化が続いていく本町。介護予防は、町の喫緊の課題です。

要介護（要支援）認定者数の推移



(出典：介護保険事業状況報告)

要介護状態になる前に対策を

多くの高齢者には、健康な状態から要介護状態となるまでに、中間的な段階があります。この中間的な段階を『フレイル』と言い「加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態」を指します。フレイルには低栄養、転倒の増加、口腔機能の低下といった『身体的』な面、うつや認知機能の低下と

いった『精神的』な面、そして閉じこもりや孤食といった『社会的』な面があります。こういったフレイルの兆候が出ている段階で、適切な支援を受けることが、要介護状態になるのを防いだり、遅らせたりすることにつながると考えられています。

山田でできる介護予防は？

本町では、介護予防を目的として、閉じこもりや孤食を防ぐための参加型福祉

サービスや、筋力低下を防ぐための『シルバリーハビリ体操』などの取り組みが行われています。（本紙3ページ5頁参照）

要介護状態になる前にこれらの活動に参加することが、健康寿命を延ばすことにつながります。いつまでも生き生きと、いつまでも健康に暮らしていくために介護予防活動へ参加してみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

■参考文献

「第一部第4章人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える」厚生労働白書 平成28年版（P139、141）

人との交流が介護予防に

介護予防で重要なことは、自宅に閉じこもらないこと。地域で行われているお茶会や体操教室などに参加して、地域の皆さんと交流しながら楽しむことが介護予防につながります。各地区で体操教室や交流の場が設けられていますので、お互いに声を掛け合って参加してみましよう。また、普段から声を掛け合うことができるコミュニケーションづくりも重要です。

現在、介護予防のための体操（シルバリーハビリ体操）を教える指導者が、町内各地区に多くいます。町内全地区で、皆さんがそれぞれ集まって介護予防の体操教室を開催し、継続していくことが、健康で生き生きとした生活を送ることにつながります。



近藤医院 理学療法士 白根 達也 さん

よつとがんせ きとがんせ 参加型 福祉サービス

お座敷広場



各地区の集会所で昼食を提供し、血圧測定や健康講話、ゲームなどを行って介護予防の普及を図っています。参加の対象となる人には、各地区の民生委員が出欠確認を行っています。参加を希望する人は、出席する旨をお伝えください。

※今年度分の事業が終了した地区もあります。ご了承ください。

◆問い合わせ 山田町地域包括支援センター（☎82-3136） へどうぞ。

さわやか健康教室



概ね65歳以上の男性を対象に、月に2回、調理実習や栄養学習を行い、会食やレクリエーション活動により参加者の交流支援を行っています。参加を希望する人は、お申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 山田町社会福祉協議会（☎82-3841） へどうぞ。

さわやか健康教室の取材に伺った日は、血圧測定後、ラジオ体操で準備運動。輪投げで交流を図って調理実習へ入りました。作った料理は中華丼やナスの揚げ浸しなど計5点。皆さん、満足の出来栄えにニコリ。参加している湊洋夫さん（79）は「皆で食べるからにぎやかで良い」と、参加する喜びを話しました。



参加者の皆さん



シルリハ体操の様子

健康寿命延ばすため シルリハ体操 取り組もう

シルバリーハビリ 体操とは？

シルバリーハビリ体操は、いつでも、どこでも、どんな姿勢でも、道具が無くてもできる体操で、茨城県立健康プラザ管理者で医学博士の大田仁史さんが考案したものです。体操を学んだ地域住民が指導者となり、地域で体操指導を行えることも特徴の一つに挙げられます。

町では、平成28年度に導入して以降、各地で体操教室を

開催。参加人数は、29年度が延べ141人、30年度が延べ154人と徐々に体操に取り組む人が増えており、介護予防に役立っています。

シルバリーハビリ体操は全92種類の体操からなっています。全ての体操を行うには種類が多いことから、町が行う体操教室では、床に座って行う体操を11種類、椅子に座って行う体操を12種類の計23種類を基本の体操として行っています。この体操の選定には、町内の理学療法士である白根先生の助言をいただきました。

体操指導者

山田シルリハの会

シルバリーハビリ体操指導者が作った「山田シルリハの会」。「明るく、楽しく、参加者とのコミュニケーションを何よりも大切に」をモットーに活動しています。29年に発足し、町や関係機関と協力しながら、シルバリーハビリ体操を活用した介護予防と住民の通いの場づくりを行っています。同会の皆さんは、県が主催する「シルバリーハビリ体操指導者養成講習会」へ参

加して指導者としての認定を受け、地域住民の介護予防のためにボランティア活動をしています。高齢化が進む本町において、その活動は重要性を増しています。

自主活動行う団体 増えています

シルバリーハビリ体操を取り入れた自主活動を行う団体が増えています。そのうちのひとつが「昭和の親父」。会員は全て男性で、週に1回、シルバリーハビリ体操を1時間行い、会員らの介護予防につながっています。会長の佐々木早乃さんは「家にこもりがちな人の集いの場になる。体を動かすことは介護予防の原点だ」と思うので、町内各地でやっていただければ嬉しい」と、活動の拡がりを期待しています。



シルリハの会では体操指導を行っています。希望する場合は、町地域包括支援センターへお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域包括支援センター
(☎82-3136)へどうぞ。

シルバーリハビリ体操教室 令和元年度開催日程

日時 開催日は右表のとおり
午後1時半～2時半

場所 町中央コミュニティセンター

町では、シルバーリハビリ体操教室を行います。自分らしく元気に生活するために、シルバーリハビリ体操を体験しませんか。申し込み不要です。お気軽にお越しください。

▷対象者 おおむね65歳以上の町民

▷参加費 無料

◆問い合わせ 山田町地域包括支援センター
(☎82-3136) へどうぞ。

開催日
6月5日(水)
6月12日(水)
6月19日(水)
6月26日(水)
7月3日(水)
7月10日(水)
7月17日(水)
7月24日(水)
7月31日(水)
8月7日(水)



指導者が適切なアドバイスを行うため安心

町では「シルバーリハビリ体操指導者3級養成講習会」への参加者を募集します。シルバーリハビリ体操の実技や知識を学ぶことができます。全6日間の日程全てに参加すると、県知事から認定証が発行され、指導者として指導できるようになります。

受講を希望する人は、お申し込みください。

▽日程 下表のとおり

▽対象者 おおむね60歳以上で、介護予防に関心があり、体操指導活動(ボランティア)ができる人

▽定員 10人

▽持ち物 筆記用具、昼食、水分補給のための飲み物、動きやすい服装、上履き

▽申込期限 6月5日

◆申込先・問い合わせ 山田町地域包括支援センター(☎82-3136) へどうぞ。

開催日	時間	場所
6月17日(月)	午前10時～午後4時	シートピアなあと(宮古市臨海通)
6月18日(火)		
6月27日(木)		
6月28日(金)		
7月1日(月)		
7月2日(火)		

INTERVIEW 山田シルリハの会

シルバーリハビリ体操を学ぼうと思ったのは、母の介護を経験したことがきっかけでした。母は70才頃に病気で歩けないほどに悪化しましたが、理学療法士などの指導で、歩けるようになるまで回復。その際に「適切な指導を受けることで介護予防ができる」と、人間の持つ力の凄さを実感しました。その後、シルバーリハビリ体操に出会い、この時の介護の経験から「身の回りのことは自分でできる老い方をしたい」という思いで現在も続けています。体操を始めて4年目。もっと介護予防の知識を増やしたいと思い、指導者の認定も受けました。

指導をしている時、車椅子で生活していた人が、歩けるようになったことがありました。このときは喜びを分かち合って、体操を教えていて良かったと感じたことを覚えています。

私たちが指導する際は、シルバーリハビリ体操そのものを覚えてもらうことよりも、実際に教室の場で体操をしながら参加者同士で交流してもらうことを重視



山田シルリハの会 会長
外館 弘子 さん

しています。また、参加者の状態を見て、その都度プログラムを変えて行っていますので、気軽にご参加ください。

体は加齢により弱っていきます。健康寿命を延ばすために、今のうちから体操を通じて筋力を蓄えてほしいですね。