

八幡平市から体操指導者が視察研修で来町、 リハしずくの会と交流会をおこないました



(一般参加者と一緒に)

■開催の経緯

10月8日に御明神公民館で、八幡平市のシルバーリハビリ体操指導者との交流会を実施しました。岩手県内での先進地である、雫石町の活動状況を視察したいとの申し入れがあり実施したイベントです。

■視察の状況

指導者17名・市の担当者2名 総勢19名の視察者が来町しました。体操教室の開催状況視察を兼ねて、一般参加者と一緒に1時間の体操メニューを体験して頂きました。その後両市町の行政側担当者・指導者が意見交換を行いました。

■意見交換会での話題を抜粋して紹介します

質問1：準備体操は、何に準拠しているメニューですか？

(回答) 3級指導者講習で行う、解剖運動学=関節の運動を適用しています。

▪ 冬場の体操開始前に『心と体の準備』として、始めたのが発端です。現在は通年で実施している。▪ その日の体調確認にとっても有効であることが、実施の過程で判明したので雫石バージョンの体調確認動作として取り入れています。



(最初に全員で準備体操)

質問2：体操メニューで岩手県版を取入れているのは何故ですか？

テキストにはないがどうして？(回答) 岩手県版は、テキストから16種類抽出してまとめたメニューです。テキストから選んだものです。

▪ いきいきヘルス体操 ▪ いっぱつ体操-上肢の運動 ▪ 下肢の運動等を目的や動作箇所がバランス良く組み込まれているので、雫石では積極的に取り入れています。**質問3**：雫石町では、シルバーリハビリ体操だけを取入れているのか？他の体操は行っていますか？(回答) 町役場としては、他の体操も紹介はしている。▪ 但し、シルバーリハビリ体操は、その人の体力



や体調に応じて出来る。豊富なメニューで手軽に実施できる。無料である。等の面で優れているので、リハしずくの会の協力を得て拡大を図っています。

質問4：体操メニューは例えば、椅子-1では①~⑧まであるが、途中でやめて良いのですか？

(回答) シルバーリハビリ体操は、何処から始めて何処で終わっても差し支えの無い体操です。

▪ 参加者の体調に応じて、休憩を入れたり・時間調整をしたり自在に出来る体操です。(裏面に続く)



(質問に答える諏訪副会長)

質問5：体操教室の開催場所をどの様に展開して来たのですか？

(回答) 大別すると3種類ほどのパターンがあります。①行政主導での開催拠点作りからの展開 ②指導者の居住地域や人脈からの展開 ③体験会からの継続展開 ①～③の手順で推進して来ました。

■交流会を終えて

・参加者を集めることの難しさ-継続させることの苦心・指導者の増員-活動率の向上 等々・共通する課題、我々が過去に直面した試練や課題がたくさんありました。

・手さぐりで、無我夢中で取組んで来た4年間の活動を振り返る良い機会となりました。 昨年の葛巻町に続き、今回は八幡平市の視察を受け入れて『リハしずくの会』の活動状況を公開しました。

今後も岩手県内のシルバーリハビリ体操指導者の手本となり、目標とされる存在でありたい。 在るべきだと云う思いを強くしました。

リハしずくの会は、岩手県内のリーダーです。

(諏訪)



リハしずくの会が、健康づくり実践者として 雫石町から表彰されました

10月6日(日)、雫石町健康センターで開催された『しずくいし健幸フェスタ2019』で、リハしずくの会が「健康づくり実践者」の表彰を受けました。これは健康づくりの目的をもって継続的に活動し、今後一層の発展および充実が期待される個人や団体に贈られるものです。

体操参加者の堂前敏子さん(野中)からの推薦も後押しとなりました。今後も、自助・互助の心で無理なく活動することが大切です。(児玉)



しずくいし健幸フェスタ2019で シルバーリハビリ体操の体験会を実施



健幸フェスタでの体操指導を志願して、内容を考えていくうちに「どうやって指導するか、一人でできるか、人が集まるか…」と心配が膨らみ、不安が募るばかりでした。体操の項目を考え、時間に合わせて検討していくうちに、実施内容にめどがついてきて、気持ちが落ち着いてきました。体操の趣旨を一言「健康で元気なうちに運動して、できるだけ要支援や要介護の状態にならずに済むようにする体操」と説明した後に、全体のほんの一部の紹介という事で6～8例を実技指導することとしました。

場所の条件から椅子に座っての体操を予定し、説明の都合上、動作が見えないといけないと思い、立って指導することにしました。当日、午後の担当の谷藤さんも来ていて、後を向いたりしながら指導していると、一部の体操を一緒に指導してもらいました。

これから体操に参加してくれる人が増えるかどうか分かりませんが、何らかの効果があればと思っています。(江刺家)

