

茨城県理学療法士会介護予防事業企画

対談「コロナ禍での介護予防について」

大久保勝弘 (おおくぼかつひろ)

県シルバーリハビリ体操指導士連合会会長
つくばシルバーリハビリ体操指導士会会長

下神納木加枝 (しもこうのきかえ)

公益社団法人茨城県理学療法士会理事



シルバーリハビリ体操指導士の活動

実績に感服

下神納木：この度は、対談の機会を頂きましてありがとうございます。高齢者の健康増進の観点からは、新型コロナウイルス感染症予防をしながら、熱中症にも注意しなければならない季節になりました。残念ながら例年行っているシルバーリハビリ体操フェスティバルが中止となりましたが、シルバーリハビリ体操指導士会の現状はいかがでしょうか。

大久保：県立健康プラザ管理者大田先生のご指導の下、平成 17 年から開始したシルバーリハビリ体操指導士養成事業は 9,236 名が修了しています。1 級、2 級、3 級の養成段階があり、本年度から、3 級養成講習会は受講資格が 50 歳以上の方で 5 日間になりました。当初は 10 日間でした、受講者の中で実際に活動しているのが約 5,000 名です。92 の体操の種目があって、44 市町村で活動しています。平成 30 年度は、延べ年間約 44,000 回開催され、625,000 人の県民高齢者に参加を頂きました。

下神納木：指導士の方もそれだけの人数に対応しているのはすごいことですね。

大久保：1 回ごとに複数名の指導士が関わって、延べ約 15 万人が指導士として活動しています。指導士は、住民が住民を支える体操として、各指導士会内で質の向上に努力しております。

新型コロナに負けず高齢者の意欲は

衰え知らず！

下神納木：今回、新型コロナウイルス感染症の影響下ではどのような活動になっていたのでしょうか？

大久保：コロナ禍になってからは 2 月末から活動中止して 6 月いっぱいまでは中止としています。6 月 8 日に県のコロナ対策が Stage 1 となったので、県連合会の幹事会を開いて今後どうするかを協議した結果、市町村と検討しながら再開することとなりました。

現在は 44 市町村中、30 市町村が 6・7 月中に再開と約 70% となっており、8・9・10 月に全市町村が再開予定です。私は、段階的に進めていこうと思っていまして、参加者の状況を見ながら安全・安心対策取りながらと考えていたのですが、確認したところ、実際には参加団体の 80%の方が実施したいということで、高齢者がやる気十分だと感じています。県内では順調に再開しているという状況ですね。

下神納木：参加者のやる気がすごいですね。実際の活動場面はどのような工夫をされているのでしょうか。



大久保：できるだけ接触しないような仕組みで、三密を避けて実施できるように基本的な対応方法を文書にして全市町村に配りました。(下記内容の詳細が示された資料を見ながら)

◆シルバーリハビリ体操教室で介護予防◆
新型コロナウイルス感染拡大防止は「三密」と感染予防 7 つのポイントの提案です。

- 1 「体温測定」
- 2 「マスク着用」
- 3 「手指消毒や手洗い」
- 4 「参加者の確認」
- 5 「人と人との距離」
- 6 「窓やドアを開く」
- 7 「会話を少なくする」

●「健康寿命の延伸を」健康の基本は、自分の身体は自分で管理、人生に生き甲斐を持ち生活しよう。

下神納木：大久保さんが文章を作られたのですね？

大久保：私はつくば市と相談して案内の用紙を作成して、それを元に他の市町村にも活用できるように配布しました。感染予防のポイントは拡大コピーして各会場に貼れるように工夫しました。

下神納木：指導者の養成講習はどのような形で行われているのでしょうか。



大久保：：養成講習会は県立健康プラザで、3級養成講習会、2級、1級のフォローアップ研修会を開催、市町村主催で3級養成講習会を行なっています。修了した人は各指導士会に加入頂き、体操教室でリハーサルをして頂きます。何種類か実施することから始めて、指導士として体操教室で活動をして頂いておりますね。

下神納木：研修のような形で行ってからだんだん慣れてできるようになるということですね。

健康寿命の延伸へ、理学療法士の介護

予防への参画を期待

下神納木：そのような実績を積みの中で、今後、理学療法士に期待していることなどがあれば是非お聞かせください。

大久保：理学療法士会の皆さんに全国に発信して頂いておりますが、大田先生も講師で全国に講演をしていただいております。茨城県や全国市町村でシルバーリハビリ体操が定着しています。岩手や福島いわき市とか、千葉、広島などまで普及していると思います。指導士からも講師を作って派遣できるようにする仕組みを今年度は考えていたが、コロナの影響でできなくなってしまったのは残念です。

下神納木：なるほど。

大久保：そんな中、理学療法士開催の皆さんには、ぜひシルバーリハビリ体操と介護予防に積極的に関わってほしいと思います。今年戦後75年経って、超高齢社会で団塊世代が75歳以上の2025年には、認知症700万人、2040年には、953万人と4人に1人の時代です。介護保険料の個人負担は10,000円/月と予測されますが、人生100年時代は、健康意識をたかめて、連携して頂き、ご指導を頂きたいと思いません。

下神納木：健康寿命をのばしていくことは重要ですね。

大久保：そうだね。健康長寿で健康寿命を延伸することが大切ですね。フレイルに、寝た

きりにならないように、健康で居られるように、理学療法士の皆さんの専門的な指導で、それを支えてもらえると良いですね。

下神納木：ご期待を裏切らないよう、県民のために我々理学療法士ができることを各市町村で進言することも大切ですね。

本日は大変お忙しい中、対談いただきましてありがとうございます。

※この対談は令和2年7月1日に行われました（対談時の茨城版コロナ Next の対策 Stage1）。