



2021-2022
国際ロータリーのテーマ

高萩ロータリークラブ

TAKAHAGI
ROTARY CLUB
WEEKLY

国際ロータリー第2820地区
1970年10月30日設

発行
2021.12.22
第52巻
第21号
通巻
2441号

ロータリー月間 疾病予防と治療

来月：職業奉仕 月間

12月15日例会より

『卓話 健康について シルバーリハビリ体操』

高萩市シルバーリハビリ体操指導士会

初代会長 道上 俊夫 様を迎えて



12月は、「疾病予防と治療」を全世界で推進するロータリーの特別月間であり、当クラブは、健康問題の中で、「介護予防」に焦点を当て、本市の高齢者福祉に多大の貢献をされている、高萩市シルバーリハビリ体操指導士会初代会長 道上俊夫様を迎えて卓話をいただいた。以下は卓話の概要である。

茨城県立健康プラザ管理者大田仁史先生が考案された シルバーリハビリ体操は、茨城県内では広く普及し、全国でも評価が高く、広まってきた。

「運動に勝る薬なし」といわれるが、病院では運動処方箋を発行することはないので、運動+生活活動は大変大事である。そこで、シルバーリハビリ体操は、大変役に立つ運動である。

超高齢化社会

茨城県の人口は約284万人、高齢化率は30.3%。高萩市は、高齢化率37.3%である。そこで、できるだけ介護を受ける状態にならないよう、自助、共助の努力が求められている。

「フレイル」虚弱という状態が注目されている。その意味は、健康寿命を維持している中で、要介護に至る直前の段階で、健康寿命を維持するためにはとても大切な時期である。

この段階は、努力次第で様々な機能を取り戻せる状態である。この段階の心身の能力をしっかり見据えて、考案されているのが、シルバーリハビリ体操の素晴らしい所である。

そして、1人でも多くの人が、1日でも長く、要介護にならないようにと、活動しているのが、シルバーリハビリ体操指導士会の皆さんである。

活躍するシル・リハ体操指導士の皆さん

茨城県内各地で、体操教室が開催されているが、高萩市では、26教室、延べ564回の開催、参加人員8533人、指導士の数は64名（以上令和元年度）と、大変活発に活動がなされている。

本市では平成27年に、4名の1級指導士が誕生したことで、自前で指導士養成ができるようになり、42名の指導士を養成することができたそうである。指導士は82名ほど活躍していたそうであるが、年齢もあり、引退する方もいて、現在は64名とのことである。

こうした活動の結果、本市では要介護認定者の比率が低いとの評価もあるという。

月 日	プログラム	担 当	12月15日 出席報告		
			会員数	出席者	欠席者
12月22日	忘年例会	親睦・家族委員会			
12月29日	休会（年末年始）		31	14	13
1月5日	休会（年末年始）		出席率：100%		
1月12日	年頭所感	会長 幹事	前々週訂正：100%		

事務所：〒318-0033 高萩市本町2-65
常陽銀行高萩支店内 TEL/FAX：0293-24-0505

■URL：https://www.takahagirc.jp

■E-Mail：takahagi-rotaryclub@h7.dion.ne.jp

会 長：鈴木直登
幹 事：福田文乃

例 会：毎週水曜日 12:30～13:30

公共イメージ委員：小森勇一 大河原浩 大高司郎
棚谷稔 田所和雄 石平光 今川隆 大平敏明 滝徳宗

四つのテスト

言行はこれに
照らしてから

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

日常動作に必要な筋肉

卓話の締めくくりに実際のシルバー・リハビリ体操を実技として、紹介していただいた。

日常動作の「立つ」「座る」「歩く」に必要な筋肉は、どちらかという、速筋部分より、遅筋部分に多い。そこで中高年になったら、それにふさわしい、いきいきヘルス体操がふさわしいと、力説された。



椅子に座ってする体操のいくつかを示してくれた。手を組んで頭の後ろまで伸ばす



頭の上まで伸ばしていく。

それぞれに、しっかりした目的のある体操



シルバーリハビリ体操は、90種を超える体操を指導しているとのことである。

下腿筋や大胸筋等を鍛えるため、バーベルを持ち上げるなど、スクワットをして、筋肉もりもりをを目指す、高齢者には向かない。

「立つ、すわる、歩く」という日常の基本動作には、どこを鍛えるか、見極めることは、高齢者には極めて大事ということである。

道上さんの弁舌さわやか、体操も納得である。

鈴木直登 会長 あいさつ

12月は疾病予防と治療の特別月間です。オミクロン株の今後の注視されています。

60歳代の時はまだ体力もあり、ユニフォームを着て高浜町のグラウンドに行く事が楽しみでした。

70台になった今日、母系の血筋をしっかりと引継ぎ指関節が異常な状態になってきました。体力ばかりではなく物忘れも多くなりました。ご承知のとおり皆さんとは違い、忘れ物をすると家に引き返すには大変な時間を要します。ここんところが増えている感は否めません。

今皆さんの前に英語で書かれたペーパーをお配りしてありますが、これは今NHKの朝ドラ「COME COME EVERY BODY」の中で歌われている歌です。

メロディーはあの「しよ しよ 證誠寺の狸囃子」です。主人公の娘役の4~5歳の娘が一人で歌いました。小生、脳の活性化に期待をして朝・昼・晩口ずさんでいます。



さて、今日のお客様は茨城県シルバーリハビリ体操指導士の道上俊夫様にご足労戴きました。

道上さんは、高萩にこの運動を定着された初代の会長です。何事もそうですが組織を作り上げるということは大変な労力を必要とされますね。宜しくお願い致します。

【幹事報告】

1. 賀詞交歓会の案内 会長出席
2. 第2回地区職業奉仕セミナーの案内
3. 社会奉仕・ロータリー財団合同セミナー案内
4. RI会長杯ワールドゴルフ大会のお知らせ
5. アジサイロード草刈り作業報告について
6. ガバナー事務所仕事納め・仕事始めについて
7. いわき勿来RCより創立60周年記念式典・祝賀会及びインターアクト創立50周年祝賀会の案内

8. ハイライトよねやまが届く
9. 水戸 RC・水戸西 RC・水戸南 RC より週報が届く
10. たかはぎ FM よりスポンサー会員 CM 企画の案内 申し込みをする

【メイクアップ】

12 / 13 地区クラブサポート委員会打合せ会
大高司郎

【ニコニコ BOX】

岡田拓也さん：高萩市の中学生がスケートボード競技の全国日本選手権で2位の快挙。この種目は、オリンピック金メダルも中学生。未来に大いに期待です。

田所和雄さん：道上俊夫様、本日はようこそおいで下さいました。健康についての卓話を宜しくお願い致します。

小森勇一さん：高萩市シルバーリハビリ体操指導士会会長道上俊夫様、本日はごくろうさまです。

石平光さん：本日は道上様の健康卓話お世話になります。よろしくお願い致します。

石君平さん：道上様、老人向けの健康についてのプログラムありがとうございます。よろしく願いします。

鈴木直登さん：道上さん本日はありがとうございます。市内各地域で週一の体操教室が出来ること健康維持に大きな力を与えています。

江尻寛さん、大高司郎さん、大河原浩さん、菱川健司さん、平野浩司さん、佐藤利雄さん、滝徳宗さん

本日計 11,000円
累計 255,200円

【ロータリー財団】

本日計 3,000円
累計 259,160円

【ポリオプラス】

本日計 2,000円
累計 40,170円

【米山記念奨学会】

本日計 3,000円
累計 203,000円