



- ①「元気でやっています！」第13回
- ②③「私たち、シルバーリハビリ指導者です」第13回
- ④ 知っ得と便利
「運動不足解消のためのウォーキング」

元気でやっています!



自宅での料理風景 転倒による骨折と

いうアクシデントもありましたが、現在は仕事に再々復帰し、元気に働いています。

Q：脳出血の病気になられた当初はどのような心境でしたか。

A：正直何も考えられず、ボーッとしていた。言葉も出なかったし、（一昨年前の）7月に病気になって、9月後半から何となく覚えている感じ（会社の人が見舞いに来たあたり）。

Q：自宅退院したときのお気持ちを聞かせて下さい。

A：体は元に戻らないかもしれないと分かったが、仕事には戻らなければと思った。家に帰って半年して会社に呼ばれ、復職する方向になったが焦りはなかった。できないことはできないと割り切ってやろうと思った。

谷地正樹さん（46歳）は一昨年前に脳出血の病にかかり、懸命なりハビリの結果、調理師の仕事に復帰しました。今年の冬、

Q：現在、どのようなお仕事をされておりますか。主な内容を教えてください。

A：調理場で盛り付け、仕込み（野菜の下処理、ねぎを切るなど）、春巻きを巻く。

Q：お仕事ではどんなときに喜びややりがいを感じますか。

A：後輩を育てること（ほとんどが後輩なので）。包丁の傾きや切り方など、周りを見るようにしている。

Q：お仕事に復帰する上で特に頑張ったこと、苦労したことはありますか。

A：歩くのはほぼ毎日約2時間行い、体力づくりは頑張った。また、調理の練習（杏仁豆腐、野菜炒めなど）と、車の運転の練習もした。

Q：今後やりたいことや目標を聞かせてください。

A：また中華鍋を振りたい。そのためには右手でお玉を使えるように練習する。そして、いずれレクサスを購入したい！



いつでも どこでも 一人でも 1日1回1ケラム

私達、シルバーハビ指導者です！

第13回
シルバーハ「くずまき」

超高齢化社会を迎え、介護予防の推進を図るため、岩手県ではH27年度より「岩手県シルバーハビリ体操指導者養成講習会」を開催しています。指導者は地域活動のリーダーとして、介護予防の知識および体操の普及活動を通じ、地域における通いの場づくりに取り組んでいます。情報誌ななつもりでは活躍している指導者をシリーズで紹介していきます！



会長 阿部 実 さん

私たち【シルバーハビリハくずまき】は、平成30年のシルバーハビリ体操指導者講習会を受講した7人（葛巻町における一期生）で同年10月に発足し、現在、令和元年の受講生とあわせて12人で

活動しています。

発足してからまだ2年（もう2年？）です。町のご指導と会員の地道な活動により、シルバーハ体操の日と設定し、月2回設定しているほか、地域からの開催要望に応える形で、住民への普及に努めています。

毎月1回定例会を開き、翌月、翌々月の行事と担当者の確認と体操の動きの確認を行っています。

Q：指導者になろうとしたきっかけは？

A：「きっかけ」という大それたものではなく、平成30年4月に勤めを辞めてから体が鉛のように重く感じ、整体院通いが始まりました。元来、運動が得意でない自分は、体を動かさないといけない！と思うばかりで4か月が経った頃、町からのチラシを目にし、「いつでも、どこでも、一人でも」できる体操なら自分にもできるかな？と思ったぐらいで、「指導者なんて、とんでもない」と思っていました。

講習会に参加し、家に帰り復習がてら体を動かして

いううちに、徐々に体が軽くなったように感じ、一人でやるより、何人かで体を動かすほうが楽しくできるだろうと思ったのがはじまりです。（この感覚がなければ、今の指導者としての活動はなかったかもしれません）。

Q：現在の活動内容は？

A：最初は、自分たちの勉強を兼ねて「やすみっこ」など、高齢者の交流の場での不定期な活動でした。

その後、定期的な活動をできないか？と会員からの意見があり、町の指導で、毎週月・木曜日に保健センターで解放されている、お風呂の日利用者への指導からスタートして、現在は毎月第1・3木曜日の月2回、シルバーハビリ体操の日として定めて、町民に広く周知し開催しています。

Q：大切にしていること、やりがいや喜びを感じることは何ですか？

A：自分たちもそうですが、「体操します」というと、参加する方も緊張されると思いますので、緊張をほぐしながら、楽しくできるように心がけています。

「肩が楽になった」とか、「ペットボトルのふたが開けやすくなった」など、体の変化を耳にすると、活動の力になります。

Q：活動中での苦労や工夫していることはありますか？

A：とにかく「笑顔で、明るく、楽しく」を心がけて活動しています。



Q：今後の抱負を教えてください。

と考えています。

A：活動仲間が増えてほしいと思います。そして葛巻町のあちこちでリハビリ体操の日を開催出来たら

参加者から「やって良かった。リハビリ体操！」の言葉が聞けますように…。

体操指導風景



H30 四日市でのやすみっこ



H30 講座依頼にて



参加者の感想

活動が始まって間もなくの地区老人クラブの「やすみっこ」の翌日の朝、家庭ごみを出しに行った時の会話で、
 「昨日やった体操で、肩が楽になったあす。続ければいいべえなあす」(70代後半・女性)
 「続ければ、いいごったあす。毎月第1月曜日と第3の木曜日、保健センターの風呂の日に9時半頃からやってるすきやあ、来てみなせあ」と参加の促しをしてくれる方もあったり。
 すみっこにて、体操の途中に、
 「これ(手指を引っ張り合う体操)、こたつにあたりながらやってたら、ペットボトルのふたが開けやすくなった」(70代前半・女性)
 などの、声を聞くことができました。



R2 コロナ感染症対策をしながらの実施

体操の効果には個人差があります。
 1日1ミリ1グラム、無理なく続けていきましょう。

シリーズ 知って便利



運動不足解消のためのウォーキング

理学療法士 渡辺 幸太郎

ウォーキング(歩行)などの有酸素運動は、健康増進に様々な面で効果があるとされています。簡単に例を挙げてみても、**体脂肪の減少、筋肉量や骨量の維持、高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防、不安や抑うつ**の改善など、様々な報告がされています。

今回は、正しくウォーキングを行うために必要な知識について、歩数と、シューズ選びのポイントに絞ってご紹介します！

<歩数について>

現在も様々な基準が出されている所ではありますが、今回は「中之条研究」を元にご紹介させていただきます。中之条研究とは、群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5000人を対象とした、日常の身体活動と病気予防の関係について、2000年から実施されている調査研究です。更にその内の500人には身体活動計(歩数と速歩き時間を計測)を携帯してもらい、一日24時間、一年365日の身体活動状

況をモニターしています（現在も継続中）。

この研究によって、速歩きなどの「中強度の活動時間」と「どれくらい歩けば良いか」が明らかになり、単に歩く（歩数）だけではなく、歩く質（強度）も重要と分かりました。

このことから、健康維持や健康寿命の延伸のための病気、病態予防基準についても、歩数と中強度活動時間で説明できるようになりました。

以下の表は、一年の一日平均の身体活動からわかる、予防できる病気一覧です。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ
9000歩	25分	高血圧、高血糖
10000歩	30分	メタボ（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

（出典：健康長寿研究所 ホームページより引用）

平均歩数が8,000歩以上で、その内、その人にとっての速歩きなどの中強度活動時間が20分以上含まれていることが、健康維持や健康寿命の延伸への効果が期待されるようです。

<ウォーキングシューズについて>

ウォーキングシューズの選び方



田中喜代次先生(筑波大学):茨城シルバーリハビリ体操2級養成講座より



今回は、5つの項目について実際の靴を用いて説明しました。この中でも、踵にクッション性を持ち、爪先部分が曲がりやすい靴をお勧めします！また、夕方には足のむくみが出る場合があるため、どの時間帯に購入するかも考えておく必要があります。



<まとめ>

目標とする歩数や効果を決め、新しくシューズを新調し（または、持っている靴を履き）、今日から！または明日から！？日々の生活にウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか！

<年4回発行>

発行●いわてリハビリテーションセンター 所在地●〒020-0503岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243
TEL019-692-5800 FAX019-692-5807

Eメール●info@irc.or.jp インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>