

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会カリキュラムを用いた 四日市リハビリ体操スクール開催のご報告

地域包括ケアシステム推進部 岡本峰生

シルバーリハビリ体操指導士養成事業は、住民参加型の介護予防事業であり、指導士は自身が住む地域でシルバーリハビリ体操を実践・普及する役割を担います。3級養成講習会では92種類の体操と、それらの体操を理解し実践するために必要な解剖学や運動学など、広い範囲での知識・技術を習得していただくことになります。それだけ広範囲での学習ですので、毎週末5時間の講習を6週間、計30時間に渡って受講していただく必要があります。

今回、三重県下で初めて、当該カリキュラムを用いた講習会を、四日市市において「四日市リハビリ体操スクール」の事業名で令和4年度より開始しました。講師依頼をいただいた四日市市高齢福祉課様からお聞きした情報では、20名の定員に対して40名を超える応募があり、抽選での受付対応をとらざるを得なかったとの事でした。

受講生の皆さんはほぼ全員が既に何かしらの活動家で、ふれあいいきいきサロンやサービスBなどの運営に携わっておられる方や、四日市ヘルスリーダーとして介護予防活動に取り組まれておられる方など多様でした。その様な既に介護予防の勉強や実践を積まれた達人ばかりがお相手でしたので、理学療法士として持てる介護予防についての知識や技術を余すことなくお伝えしましたし、そうでなければ太刀打ち出来なかったとも感じています。受講生からは、「これまでの介護予防で習ってきた内容と連うけれども良いのか?」「教わる内容は難しいが勉強する事が楽しい。」など様々なご意見が寄せられました。時には意見をぶつけ合い、また時には受講生の皆さんから多くの学びを頂きながら、最終的には19名の3級指導士が四日市市に誕生しました。また講習会には、シルバーリハビリ体操の先駆地域である岐阜県からも応援の講師陣をお招きしました。その岐阜県理学療法士会からも「四日市市の地域住民の意識の高さ」「介護予防に対する理解の深さ」についてお褒めいただく場面が度々ありました。

この様に恵まれた受講生、講師体制で、三重県内でのシルバーリハビリ体操事業のスタートを切れたことは、今後の事業拡大に向けて非常に幸運なことであったと感じています。シリリハ事業が目指す『介護が必要になってもその能力を活かしながら、尊厳を持って住み慣れた地域で暮らすことが出来るような、高齢者の自立を支援する社会』づくりに、三重県理学療法士会も賛同し活動・支援に取り組んでまいります。

