

# リハケアNEWS

## Izumo Reha Care Net Newsletter



出雲リハケアネット事務局

〒160-0006 出雲リハケアネット事務局 Tel/0853-21-2733 Fax/0853-24-2906

### 大田仁史先生講演に200人集う 介護予防に「シルバーリハビリ体操」効果的



11月26日、出雲リハケアネットと出雲市の共催でリハビリテーションの第一人者である大田仁史先生をお招きし、住民の方を対象にした講演会を出雲市役所で開催しました。

「人間らしく生きるための介護予防！～住民参加のシルバーリハビリ体操」をテーマとし講演と体操の実演をしていただきました。

講演では異次元の高齢化を乗り切るキーワードは、健康寿命を延ばす『介護予防』であり介護される方の尊厳を保つという立場に立つことが重要であることを学びました。自らお棺に入ってみた体験談など、ユーモアを交えたお話に会場内は笑いが絶えませんでした。

後半は、先生が考案された「シルバーリハビリ体操」を大田先生自ら体操の目的・方法・注意点について説明と実演を行って頂きました。先生の軽快なトークで楽しみながらスタッフを含めた約200名が皆真剣に体操に取り組みました。参加者から「来て良かった」「楽しかった」と言う声がありました。こちらから聞こえてくる大変有意義な講演会となりました。

今後はリハケアネットとして地域力アップに向けて地域リハビリ活動支援事業やリハビリ3士会と協力しながら人材育成などの活動を模索・構築していけるよう取り組んでまいります。

