

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、この体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」を養成しています。

市においても、介護予防事業（生き活きクラブ、知って納得 やって満足 お手軽「出前講座」、

長・楽・部）などでシルバーリハビリ体操指導士は必要不可欠な存在になっており、今後も普及啓発活動を進めていくためにも、下記の会場で養成講習会を実施します。イキイキとした地域づくりのために、あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって一緒に活動してみませんか？

【募集人員】20人（定員以上の申し込みがあった場合は抽選になりますので、あらかじめご了承ください）

【申込資格】平成24年4月1日現在満60歳以上で常勤の職業についていない市民で、認定後に地域活動（介護予防事業など）に参加できる方

※緊急のやむを得ない事情を除き、全日程にご参加ください。

※50歳代の方もお申し込みいただけますが、60歳以上の方の募集が定員を上回った場合は、受講できませんので、ご了承ください。

※認定後は、指導士会に加入し、会を通して活動していただきます。

【講習会日程】

開催日	開催時間	開催場所
① 10月15日(月)	・午前9時45分～正午 ・午後0時45分～3時45分	茨城県立健康プラザ
② 10月18日(木)	・午前10時～正午 ・午後1時～4時	谷和原公民館
③ 10月23日(火)		
④ 10月26日(金)		谷井田コミュニティセンター
⑤ 10月30日(火)		
⑥ 11月2日(金)		
⑦ 11月6日(火)	谷和原公民館	
⑧ 11月8日(木)	・午前10時～正午 ・午後0時45分～3時45分	茨城県立健康プラザ

【講習内容】

講義：介護予防とリハビリテーションの推進、解剖生理学、老化と病気、高齢者の食生活 ほか
実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱつ体操 ほか

【受講料】無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

【申込期限】10月2日(火)まで（土・日・祝日を除く）

【申し込み方法】介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。



申 問 伊奈庁舎介護福祉課
☎ 58-2111（内線1172）

★送迎希望者が9人以上の場合、初日と最終日（茨城県立健康プラザ）のみ送迎あり。

くらしのQ & A

高齢者の家庭内事故

Q

高齢者が、家庭内事故で死亡するケースが多いと聞きましたが、どのようなことに注意すればよいでしょうか。(50代・女性)

A

統計によると、家庭内事故の死亡者数は、平成21年12873人・平成22年14249人でした。これに比べ交通事故の死亡者数は、平成21年7309人・平成22年7222人でしたので、家庭内事故の死亡者数の方が、多いことが分かります。

特に高齢者については、熱傷で死亡に至ってしまったケースや、死亡に至らなくても「転倒」がきっかけとなった重症例が多くなっています。

では、家庭内事故を防ぐポイントについてご紹介します。

《居室など》手すりを付ける・足元を明るくする・踏み台が必要となるような高所に物を置かない

足もとに注意！

《台所》安全装置付の調理器具を使う・袖やすその広がらない衣服を着用する
《浴室》脱衣所と浴室の温度差をなくす・使う湯の温度は熱くなり過ぎないようにする・すべらない工夫をする
高齢者の家庭内事故を防ぐためには、安全性の高い製品や使いやすく工夫されたユニバーサルデザインのものを選ぶことが大切です。
※資料：厚生労働省「人口動態調査（確定数）」

問 市消費生活センター
（谷和原庁舎1階）
☎ 25-3288