

目次

はじめに 2

第1章 高齢者は社会のお荷物なんかじゃない …………… 11

▼高齢化の現状 12

▼認知症の実態 19

▼生活不活発病とは何? 22

▼ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは? 24

コラム 認知症サポーター制度を知っていますか? 27

- ▼子どもの頃の夢 32
- ▼インターハイでの思い出 34
- ▼人生の分岐点 35
- ▼エアロビクスとの出会い 37
- ▼健康体操との運命的な出会い 38
- ▼指導者としての葛藤 39
- ▼資格にチャレンジ 41
- ▼会社設立 42
- ▼初めての入院 44
- ▼ステップアップ 45
- ▼人生の師匠 48

▼あい♡愛マインド様 創立10周年によせて

社会福祉法人 湖西市社会福祉協議会 会長 土屋正征

60

▼地域での健康体操教室 湖西市リーダーさんと生徒の声を通して 64

▼「歳とって転んだらおしまいよ」なんて言わないで！ 早瀬和恵さん 71

▼「障害者である前に一人の人間だ」 福地龍介さん 76

▼「生きる・働く・楽しくくらす」 社会福祉法人TUTTI 79

▼予防医療としての体操 理学療法士 古田大さん 85

▼健康体操が受講者と指導者にもたらしたもの 92

第4章 指導者として

.....

▼ いい人間関係を作るポイント

108

▼ 仕事に対してのポリシー

111

▼ 「天国と地獄の長い箸」

112

▼ お仕事が続ける秘訣とは

112

▼ 仲間づくりのお手伝い

114

第5章 高齢者とコミュニティ

.....

▼ 人間は一人では生きられない

118

▼ 高齢者が集う場所づくり

119

▼ 笑いが絶えないことが一番の薬

122

▼高齢者に必要なコミュニケーション 126

▼今日行く(教育)・今日用事(教養)のサポート

133

おわりに

138

参考文献

135