

## 自宅でもできる シルバーリハビリ体操にチャレンジ!

92種類ある体操の中から、「腰痛」「肩こり」「転倒」を予防する体操を紹介します。

### 【肩こり予防】～肩と腕の運動～



①指を組み、肘を前に伸ばす  
②ゆっくり両腕を頭上に上げ、なるべく肘を耳に近づけてまっすぐ十分に伸ばす  
③手の平を頭上に乗せ後頭部に回す。その後、肘を後ろへ引いて胸を張る

### 【腰痛予防】～腹斜筋の運動～



①右手で左肩をつかむ②左手は、右手をすくうようにして右肩をつかむ③首を右後ろに向けていき、体重を右のお尻に移し、息は止めずにそのままの姿勢を10～15秒保つ

※左方向も同様にひねる

### 【転倒予防】～ももを上げる力をつける運動～



①背筋を伸ばし両肘を90度に曲げて、胸の前で保持する②右膝を右肘に付けるような気持ちで、右足を上げてから静かに下ろす③左膝を左肘に付けるような気持ちで、左足を上げてから静かに下ろす

※②と③を繰り返す

**▼体操指導士養成講習会のご案内**  
**募集期限** 10月20日(金)まで  
**受講資格** ①市内に住居登録がある方②常勤の職をもたない、おおむね60歳以上の方③地域で体操普及のボランティアができる方  
**日程** 11月2日(日)、8日(水)、14日(火)、17日(金)、22日(水)、28日(火) (全6回)  
**場所** 初回は、茨城県立健康プラザ(市で用意したバスで移動)。2～6回は、あいでい館。  
**申込方法** 地域包括支援センターに、電話でお申込みください。  
 ※詳しくは電話でご確認ください。

**体操指導士をしてみませんか?**  
 市では、ボランティアとして地域の高齢者に体操を指導し、関係機関などと連携しながら自助・互助で地域づくりを行う体操指導士を養成しています。  
 現在、市内で指導士として活動するのは51人。1チーム3～4人で15チームを編成し、市内約30カ所の教室を輪番制で体操指導を行っております。1カ月の指導回数は約3回です。  
 シルバーリハビリ体操の指導を行うことで、指導士の活動年齢は8.6歳(男性14.5歳・女性7.2歳)若いのと結果が出ています。介護予防体操の指導が、地域住民や大切な人のため、そして自分のためにもなっています。

始めませんか?

# シルバーリハビリ体操

～住民参加・住民主体の介護予防～



市では、行政と住民が一体となって超高齢化社会を共に乗り切っていくために、介護予防のための体操「シルバーリハビリ体操」の普及を推進しています。年を取っても「いつまでも元気」な生活ができるよう、皆さん一緒に始めませんか。

☎ 地域包括支援センター ☎ 0299-59-2111

### 体操の効果

体操を6カ月以上継続することで、身体面、精神面の両方で効果がみられています。「動きが楽になった」「関節の痛みが緩和した」「まっすぐ、転びにくくなった」「むせにくくなった」「元気が出た」「友人や仲間が増えた」「外出の機会が増えた」との効果が見られ、介護予防の体操が、身体機能の向上だけでなく、仲間づくりや、閉じこもり予防にもなっています。

(実際に体操をしている方の声)

・体操を10年継続しているおかげで何も薬は飲んでいないし、大きな病気はしていません。血圧はいつも正常値です。

「シルバーリハビリ体操は、「立つ、座る、歩く」などの日常生活に必要な動作を元にした、関節や筋肉の動きを良くする介護予防のための体操で、茨城県立健康プラザの大田仁史管理者が考案しました。「1日に1回」でも関節が動くように、「1日1回」でも筋力がつくようにすることを目標としています。  
 「このような姿勢でもできる」「いつでもどこでも、一人でもできる」体操で、道具などには必要ありません。自分のペースに合わせてできるので、どこでも無理なく行えます。

### シルバーリハビリ体操とは

### 参加してみませんか?

皆さんの近くの地区公民館などで、体操を始めませんか?

市内24カ所で、シルバーリハビリ体操教室が開催されています。参加費用は無料です。会場により開催日、時間が異なりますので、体操を見学してみたい、体験してみたい方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。

また、新規の会場も随時募集中です。※一部の会場の開催日については、「お知らせ」や「カレンダー」(8頁)に掲載しています。

### 【会場一覧】

働く女性の家・大塚ふれあいセンター・千代田公民館・上土田集落センター・清水公民館・ふれあいサロン(逆西)・第2千代田南集会所・トーホーランド集会所・新生ひろさとコミュニティセンター・岩坪集落センター・牧の内集落センター・柏崎「ミニ」ティセンター・下稲吉東2公民館・深谷公民館・牛渡兵庫集落センター・中志筑集落センター・上稲吉集落センター・牛渡下郷集落センター・下高野公民館・神立シティーナ・大塚団地公民館・戸崎集落センター・東野寺集落センター・下佐谷集落センター

お友達と会えるのも  
 楽しみのひとつ。  
 気軽に参加してね。

