

## 体操の効果は？

- ◎動きが楽になった ◎関節の痛みが緩和した
- ◎つまづきにくくなった ◎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

などの効果がみられています。  
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。

## シルバーリハビリ体操って？

「立つ、座る、歩く」などの日常生活に必要な動作を維持するために、茨城県立健康プラザの大田仁史管理者が考案した体操で、関節や筋肉の動きを良くすることを目的としています。  
道具は必要なく、「いつでも、どこでも、1人でもできる」体操で、自分のペースに合わせてできるので、どなたでも無理なく行えます。

元気で  
楽しく  
介護予防



市では、超高齢化社会への突入に備えて、介護予防のための体操「シルバーリハビリ体操」の普及を行っています。今と変わらない生活を送るためにも体操を始めてみませんか。  
☎ 地域包括支援センター ☎ 0299 - 59 - 2111

# シルバーリハビリ体操

ちょっと体験！ シルバーリハビリ体操

### 【肩こり予防体操】



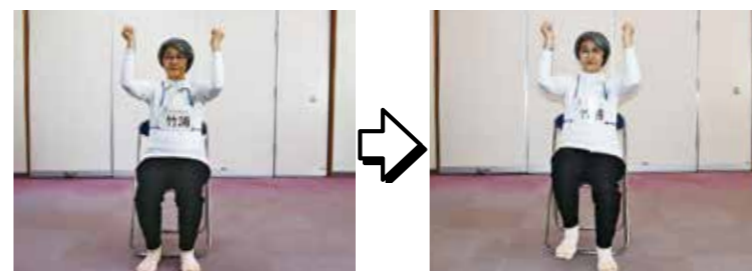
肩関節の動きをよくする運動

### 【腰痛予防体操】



お尻、もの裏側の筋肉を強化する運動

### 【転倒予防体操】



ももを上げる力をつける運動

### ▼ シルバーリハビリ体操の様子



▼皆さんの参加お待ちしております(シルバーリハビリ体操指導士の皆さん)

## あなたも始めてみませんか？

### ▶見学、体験してみたい

シルバーリハビリ体操は、現在市内 31 か所の会場（あじさい館、やまゆり館、大塚ふれあいセンター、働く女性の家、千代田公民館や、各地域の集落センターなど）で開催しています。  
参加費は無料ですので、お近くの会場へお気軽にお越しください。  
会場により開催日時が異なりますので、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。  
【持ち物】水分補給用の飲み物、タオル、上履き(会場による)

### ▶家の近くで教室を開催してほしい

新たに教室を始めたい方々を募集しています。自治会、老人会など地域の方々が集まる場での体操指導を行います。地域ぐるみで健康寿命を延ばしましょう。お気軽にご相談ください。

### ▶シルバーリハビリ体操指導士になって活動したい

市では 2019 年度シルバーリハビリ体操 3 級指導士の養成講習会を行います。  
指導士はボランティアとして地域の高齢者にシルバーリハビリ体操を指導し、関係機関と連携しながら自助、互助で地域づくりを担います。指導士の活動年齢は 8.6 歳若いとの結果も出ており、自身の介護予防にもつながります。かすみがうら市では現在 56 人の指導士が活動しています。

### ▶受講者募集 3 級指導士養成講習会 日程

日程	会場	申し込み方法
1 7月4日(木)	あじさい館	地域包括支援センターに電話でお申し込みください ☎ 0299 - 59 - 2111 申し込み期限 2019年6月14日(金)まで
2 7月9日(火)		
3 7月11日(木)		
4 7月17日(水)		
5 7月19日(金)		
6 7月23日(火)		

### 受講資格

- ①市内に住民登録がある方
- ②常勤の職を持たない概ね 60 歳以上の方
- ③地域で体操普及のボランティア活動のできる方

### シルバーリハビリ体操の動画を見よう!

- ▶ いばキラ TV (県公式動画チャンネル) URL  
<https://www.ibakira.tv/movies/view/102131>

いばキラ TV シルバーリハビリ体操 検索

