

介護予防！健康寿命を延ばしましょう！！

シルバーリハビリ体操に参加しませんか？

いつでも、どこでも、ひとりでも、1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは・・・

関節の動く範囲を保つことと、筋力を保ち続けることを目的とした介護予防体操です。
高齢者が「いつでも、どこでも、一人でも」道具を使わずに、簡単にできる体操となっています。
60歳代から80歳代の方まで、幅広い年齢層の方々が参加されています。
体操を継続することにより、身体面、精神面の両方で効果がみられています。
茨城県ではH17年度から開始し、高齢者によるボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」が推進する住民参加型介護予防事業です。



「肩こり予防や腰痛予防・膝痛予防」に大変効果があります。
肩が軽くなった、歩くのが楽になって転ばなくなった等ご好評をいただいています。

★体操の種類

- ①筋肉のストレッチ
- ②関節の可動域拡大
- ③筋力の強化
- ④発声練習（基本発声ぱたか）
- ⑤嚥下体操（誤嚥予防）
- ⑥失禁予防運動、転倒予防、肩痛予防
膝痛予防の体操

★持ち物

- ・マスク
- ・飲み物
- ・タオル

★感染症予防対策

- ・自宅で体温を測定し、発熱や体調不良がないことを確認のうえ参加いただきます。
- ・マスクを着用します。
- ・手洗いや手指の消毒を行います。
- ・人と人との一定間隔の距離をとります。
- ・換気をこまめに行います。



1日1mm（ストレッチ）＝関節の動く範囲を保つ
1日1g（筋力をつける）＝介護が必要とならないように筋力を保ち続ける

❀ 現在行っている会場については裏面をご覧ください