

始めませんか？ ～いつまでも**健康**で丈夫な体へ～



# シルバーリハビリ体操



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「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、皆さんも一緒に始めませんか？

問 地域包括支援センター  
☎ 029-898-9110

## シルバーリハビリ体操とは

「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1mmでも関節が動くように」「1日1gでも筋力がつくように」することを目標としています。

「どのような姿勢でも」「いつでもどこでも」「一人でも」できる体操で、道具などは必要ありません。自分のペースに合わせて、あなたでも無理なくできます。



## 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」「つまづき、転びにくくなった」「むせにくくなった」「元気が出た」などの声があります。

また、「友人や仲間が増えた」「外出の機会が増えた」など、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。

お友達と会えるのも  
楽しみのひとつ。  
気軽に参加してね。



シルバーリハビリ体操指導士の皆さん



## 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、寝ながらできる腰痛予防の体操を紹介します。

※膝・腰・関節に痛みのある方、股関節の手術を受けたことがある方は、無理をしないでください。

### 1. 腹斜筋をストレッチと強化!



①手をお腹の上で組み、両膝を立てる。



②足を揃えたまま片側に倒し、顔は反対側に向けて、体をひねる。



③肩を床から離さず、ひねった姿勢で15～20秒保持する。

※左右両方繰り返す。

### 2. 大殿筋と腸腰筋をストレッチ!膝・股関節を柔軟に!



①仰向けの姿勢になる。



②片膝を両手で抱え、お腹に引きつける。頭は床につけたままにする。



③反対側の脚を膝が浮かないように伸ばす。15～20秒保持する。

※左右両方繰り返す。

### 3. 大殿筋・ハムストリングスを強化!



①両手をお腹の上で組み、両膝を曲げる。



②足の裏で床を押し、ゆっくりお尻を持ち上げ、6秒保持する。



◆ぐらつかないように、両足の間を開けて、手を床につけても良い。

## 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52人。1チーム4、5人で12チームを編成し、市内27カ所の教室を輪番制で体操指導をしています。1カ月の指導回数は約3回です。

体操の指導を行うことで、指導士の活力年齢は実年齢より9歳若いとの結果が出ています。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。

## 【シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会】

- 受講資格 市内在住の50歳以上で次の全てを満たす方
  - ①常勤の職に就いていない
  - ②指導士会に加入して体操指導のボランティア活動ができる
  - ③講習会の全日程(5日間)を受講できる
- 講習日程 10月3日(日)・12日(金)・18日(金)・24日(日)、11月2日(日)
- 講習場所 【初回】茨城県立健康プラザ(送迎あり)  
【2回目以降】かすみがうらウエルネスプラザ
- 募集期限 9月16日(日)まで
- 申込方法 電話申込(詳細は、お問い合わせください)

