



特集2 シルバーリハビリ体操しませんか？



**約
35%**

皆さん、この数字は何の割合かわかりますか。これは、令和3年4月末現在の市内の65歳以上の割合（地域包括支援センター調べ）です。年々、市の高齢化率は増加しており、今後も増え続けていくことが予想されます。市の高齢化率は、鹿行地区の中で最も高い値です。

3人に1人が65歳以上の今、自分の健康は自分で守る。それに加え、家族など身近な人の健康を守るにはどうすればよいのか考える必要があります。

フレイルとは

高齢になると、外出の機会や、社会とのつながりが減り、病気になるいまでも心身の活力（筋力・認知機能など）が低下します。このような健康と要介護の中間段階をフレ

イル（虚弱）と言います。昨今の新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅に閉じこもりがちになっていませんか。社会とのつながりを失い、生活範囲が狭まることで、こころやからだの機能低下につながります。

シルバーリハビリ体操とは

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生が考案した、県独自の介護予防体操です。立つ、座る、歩くなど、日常生活を営むための動作訓練につながる体操で構成されています。椅子に座ったり、床に寝たりして行う体操もあるので、体力や身体機能の低下した方でもできるようにつくられています。また、発声練習や、高齢者に多い誤嚥（ごえん）を予防する体操もあります。特別な道具は使いませんので、覚えてしまえばご自宅でも簡単にできます。

つづいてー通いの場

現在、行方市シルバーリハビリ体操教室が抱える課題のひとつが、教室の減少です。参加者の高齢化による減少に伴い、教室数も少なくなってきました。高齢化や体調不良による参加者の減少で、再開時期が未定の教室もいくつかあるのが現状です。

新たに教室を始めたいというグループがあれば、指導士の調整等、指導士会と市が支援を行います。地域住民通いの場を増やしていけるよう、これからも指導士会と市で協力をして周知を行っていきま

外に出ることが大切

行方市シルバーリハビリ体操指導士会会長の小峰幸子さんより、指導士になったきっかけや活動に対する思いをお聞きました。

Qなぜ指導士になろうと思ったのですか。

A今は亡くなりましたが、私の父が70歳の頃から家にこもるようになりました。そこで、退職したら高齢者の方が外に出られるようなボランティアをやりたいと思っていたところ、行方市の広報でシルバーリハビリ体操教室の指導士養成の事を知り、申し込みました。



▲シルバーリハビリ体操指導士会会長
小峰 幸子さん

Qそのような思いで指導士になり、体操をする中で感じていることはありますか。

A指導士の資格を取り、初めて教室に見学に行ったとき、参加している高齢者の皆さんがお元気なのに驚きました。シルバーリハビリ体操は激し

い運動ではないのですが、初めて行った私にはきついと感じる運動もありました。それを難くこなしている皆さんを見て感激しました。長く続けていくからだと思います。皆さん、本当に前向きです。筋肉を付けよう、いつまでも自分の足で歩けるように頑張ろう、という思いが伝わってきました。70代、80代の方が多いですが、60代の方もいらつしやいます。「早いうちから、からだづくり」との考えに頭が下がります。教室に行くたびに、もっと、たくさんの方が参加してくれたらいいのと思います。

Q最後に一言お願いします。

A健康のためには、外に出ることが大切です。外に出れば誰かと話します。コミュニケーションを取ることができます。私たちの教室でも、始まる前や休憩の時間の様子を見ると、皆さん、話がはず

んでとても楽しそうです。これが大事なのだと思います。さらに、シルバーリハビリ体操は、筋力を付けることもできるので、最高です。

人生100年時代です。人生の最後を迎えるまで自立して生活できるよう、シルバーリハビリ体操教室で体力づくりをしていきませんか。ぜひ、お待ちしております。

いつでも・どこでもできる シルバーリハビリ体操



行方市地域包括支援センター
住所：行方市玉造甲478-1
電話：0299（55）0114