



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

シルバーリハビリ体操をご存じですか

シルバーリハビリ体操とは、茨城県発祥の介護予防体操です。高齢者の方々が住み慣れた地域で、元気で生き生きとした生活を送り、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図ることを目的としています。市内には23カ所のシルバーリハビリ体操教室があり、およそ300人以上が参加しています。月2回ほど教室に集まって、体操をしたり、仲間とおしゃべりしたりするだけで、介護予防効果が期待されます。

Q どんな体操をしているの？

関節の運動範囲の維持・拡大や、筋肉を伸ばすことを重点においた体操で、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。



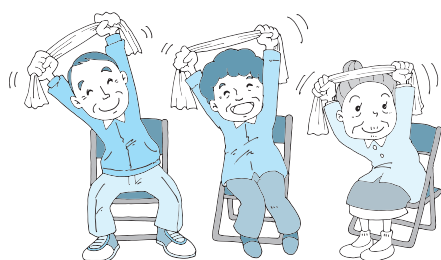
誤嚥^{ごえん}予防の体操・発声練習



椅子での体操



床での体操



Q どこに申し込めばいいの？

参加ご希望の方には、お近くの教室をご案内します。また、新しく教室を立ち上げるお手伝いをしますので、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。