

毎日を元気に過ごすために！

フレイル予防に！

健康寿命を伸ばす！

シルバーリハビリ体操

茨城県
発祥！

シルバーリハビリ体操とは？

特別な道具を使わず、「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」できる介護予防のための体操です。肩こりや腰痛、膝痛予防のための体操や、筋肉をつける体操など、全部で92種類の体操があります。



年齢を重ねても、いつまでも元気に、自分らしく生活を送りたい——。市が目指す「健康で文化的なまち」の実現のため、その鍵となるのが、市民一人一人の健康です。

特に高齢者の方々には、介護予防に関する知識の普及啓発や実践的な支援を行っています。高齢者が日常的に介護予防に取り組めるよう、専門家による各種教室の開催や、住民主体の介護予防活動を展開しており、その一つが「シルバーリハビリ体操」です。

身近な所で誰でも気軽に

この体操は、指導士会の皆さんが中心となり、市内各所で教室を開催しています。身近な場所で、誰でも気軽に参加でき、体を動かすことで「フレイル（虚弱）」予防にもつながります。また地域の仲間とふれあうことで、心の健康にも効果があります。

市の高齢化率は、38%を超えています。健康な高齢者が増えることは、地域全体の活力にもつながります。

今回は、市内で開催されたシルバーリハビリ体操教室の様子を取材しました。



参加者の声を聞きました

Q 体操教室に行ってみようと思ったきっかけは？

A 年を取ると、だんだん筋力が弱まってきて、個人ではなかなか運動ができませんが、ここへ来ることで運動ができると思い参加しました。



A 将来は家族の世話になりたくない、自分の力で頑張りたい、という思いから参加しました。



Q 体操教室に通いはじめて良かったことは？

A 腰が伸びて、背が高くなった気がします。友人から、今までより姿勢も良くなったと言われます。



A 参加する前は、膝が痛く正座もできなかったのですが、体操を続けるうちに膝の痛みが軽くなり、今ではできるようになりました。



男性にもっと参加してほしい！



市シルバーリハビリ体操指導士会
麻生支部
じょうみどう よしお
城御堂 義雄 さん
私たちと一緒に指導士をやってみませんか？

私は指導士として、10年以上活動していますが、体操教室に参加している方は、本当に元気だと思います。高齢の方でよく〇脚の方を見かけるのですが、この教室へ参加している方の中では、あまり見かけません。それは素晴らしいことだと思います。教室の参加者・指導士共に女性が多いので、男性がもっと増えるといいですね。自分の健康寿命を延ばすためにも、一緒にシルバーリハビリ体操をしましょう！

フレイルとは？

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で要介護になる危険性が高い状態とされています。



予防のための大切な3つのこと



適度な運動

日ごろから動く習慣を心がけましょう



社会参加

積極的に人とつながるよう心がけましょう



食事

十分な栄養摂取を心がけましょう



▲フレイル予防の詳細はこちらから



地域の笑顔と健康のために



市シルバーリハビリ体操指導士会
会長
藤野 京子 さん
【体が伸びて気持ちよかった！】「みんなとおしゃべりができてよかった！」などの声を耳にした時が、指導士をやっていたよかった、と思える瞬間です。

私たち指導士会は、地域の指導士が地域の方々に、身近なところで体操を教えて、健康長寿に貢献できるよう活動しています。最近では、5人に1人が後期高齢者となる「超高齢社会」に突入しようとしています。健康維持、介護予防の一つとして、シルバーリハビリ体操がますます必要になると思われます。地域の方々の笑顔と健康のために、そして「世のため、人のため、自分のため」に楽しくシルバーリハビリ体操を続けて行きましょう！



シルバーリハビリ体操は、なめテレビで随時放送中！一緒に体操しましょう！【毎日12:40～放送中】
※9月1日現在です。今後変更になる可能性があります。



参加者募集！

市内26カ所のシルバーリハビリ体操教室 教室のご案内

「体験してみたい」「参加してみたい」という方は、介護福祉課へご連絡ください。お近くの教室をご案内します。また、お住まいの地域で教室を始めてみたい方のご連絡もお待ちしています。日程を調整の上、指導士を派遣します。



▲お近くの教室はこちらから
▼皆さんのご参加をお待ちしています！



指導者募集！

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 11月開講受講生募集！



11月5日・12日・19日・26日・12月3日
いずれも水曜日 ※予備日12月10日(水)
9:30～15:45

- ▶場所 地域包括支援センター（玉造甲478-1）
- ▶対象 50歳以上の市内在住の方で、常勤の職についておらず、全日程に参加できる方
- ▶定員 10人 ※先着順
- ▶申込期限 10月3日（金）まで
- ▶申込方法 直接または電話で申し込み

【問い合わせ】介護福祉課 高齢福祉G（玉造庁舎） ☎0299-55-0111