

# 介護予防事業について

高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎0824・73・1165

## 住民参画の介護予防事業

### 「シルバーリハビリ体操」

この体操は、介護予防の第一人者である茨城県立健康プラザ管理者の**大田仁史**医師がリハビリテーション学・障害学に基づいて考案した体操です。特徴として道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、どのような状態になっても行えるもので、「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活動作を楽にします。

本市では、平成27年度から体操指導士を110人養成し、デイホームやサロンなど、全地域での実践に向け、普及啓発に取り組んでいます。身近な集まりの場で、継続して体操を実践していきましょう。



シルバーリハビリ体操

## 指導士の声



参加者から「肩が軽くなったよ」「膝の痛みがなくなったよ」「また来てください」こんな言葉をよくいただきます。体操指導士としてうれしいです。

●「自分の健康は自分で守る」そんな気持ちでやっています。

●体操の指導に行っているうちに、普段の生活の中で地域の方から声を掛けてもらうようになりました。

## 体操指導士派遣の申し込み先

高齢者福祉課または各支所地域振興室・市民生活室  
※申込用紙は、庄原市社会福祉協議会や各自治振興センターにもあります。

## 体操指導士養成講習会開催

詳しくは、4月の行政文書でお知らせします。

## 健康寿命向上セミナー

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるためには、できるだけ介護が必要にならない、なっても重症化しないように日頃から心掛けることが大切です。介護が必要となる主な要因である脳血管疾患や転倒骨折、認知症などを予防するために、市が取り組んでいる介護予防事業の一部をご紹介します。

このセミナーは、「栄養改善、運動機能向上、認知症予防」について学び、実践していくための介護予防教室です。この3つのテーマは、食生活を改善し体調を整うことで、運動がしやすくなる。そして、外出して人と交流することで脳が活性化され、認知症の予防につながります。

●学んだ事が地域で広がるように、自治振興区や庄原市社会福祉協議会と一緒に開催しています。

●いつまでも健康だと感じ、楽しみや生きがいを持って自分らしく暮らすため、〃わしでもできる、うちでもできる〃事を実践していきましょう。  
平成30年度実施についての詳細は、行政文書などでお知らせします。



健康寿命向上セミナー



「健康寿命向上」を目指しましょう!!