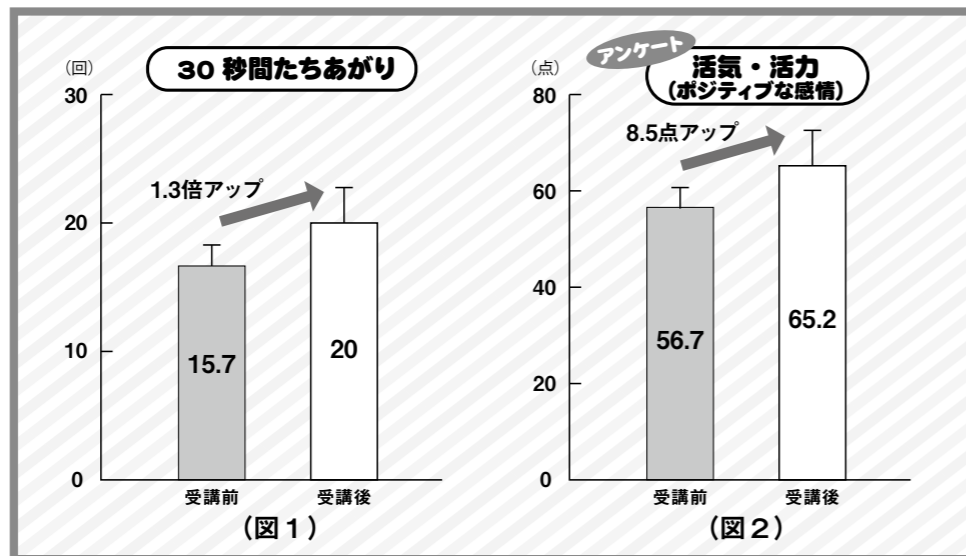


シルバーリハビリ体操の効果を検証しました

平成30年度、県立広島大学の協力のもと、「指導士」80人、「指導士養成講習会受講生」13人を対象に、体力測定と気分や感情に関するアンケート調査などを行い、「シルバーリハビリ体操」の効果について検証しました。

検証結果

- 指導士として活動する人は、指導回数が多い人ほど、歩行速度が上がっています。
- 指導士養成講習会の受講により、毎週シルバーリハビリ体操を実施した人は、「30秒間に椅子から何回立ち上がりができるか」の測定では受講前より回数が1.3倍に増え、筋力の強化が図られました。(図1)
- 指導士、受講生とも感情に関するアンケート調査で、活気・活力・友好などポジティブな感情での点数が上がっています。(図2)



つまりシルバーリハビリ体操を継続することにより、指導士も受講生も身体機能・心理面へのプラス効果あり！という結果が得られました。

自分も元気！地域も元気！になるために、あなたも「指導士」なって一緒に活動してみませんか。

第9期シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会受講者募集中です。
シルバーリハビリ体操については高齢者福祉課または各支所地域振興室・市民生活室にお問い合わせください。



シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会の様子
(筋肉や骨についても学びます)

シルバーリハビリ体操

高齢者福祉課地域包括支援センター係 ☎ 0824-73-1165

庄原市の高齢化率は42%を超えています。市民の5人に2人は65歳以上ということです。いつまでも住み慣れた地域で自分らしく生き生きと暮らすために、介護予防に取り組んでいます。

身近な地域で広がっています!!

「シルバーリハビリ体操」は、主に高齢者の介護予防を目的に茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史医師が考案した体操です。「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操で、「座る」「立つ」「歩く」など日常生活動作を楽にし、腰・膝の痛みの予防や転倒予防にも役立ちます。

市が実施する養成講習会を修了した、60歳以上の地域住民の皆さんが、「指導士」として地域のサロンやデイホームなどの集まり場に出向いたり、地域で教室を運営したりしています。



高地区の介護予防事業での活動の様子



東・山内地区シルバーリハビリ体操教室の様子

参加者の声を聞きました

受講者

- ・みんなと楽しく体操ができています。
- ・家では運動をしないが、集まると頑張ろうという気持ちになります。
- ・体操をして体が楽になりました。

指導士

- ・指導をするようになって、自分も膝や腰が楽になりました。
- ・体操を通して人とのつながりが増えました。
- ・参加者と会話をしながら、自分自身も楽しんで指導しています。