



(シルバーリハビリ体操ロゴマーク)

# 庄原市シルバーリハビリ体操の普及啓発に向けて

高齢者福祉課地域包括支援センター係  
☎0824-73-1165

市は、住民参画型の介護予防事業として「シルバーリハビリ体操」を推進しています。市が実施する養成講習会を修了した地域の皆さんが、「シルバーリハビリ体操指導士」として体操を指導することで、体操の普及と住民主体の地域づくりにつなげています。

平成30年3月には、住民ボランティア団体として指導士会が立ち上げられ、現在118人の指導士が在籍しています。指導士会では、体操の普及啓発と指導士の技術向上を図る活動が行われています。



感染予防対策を行い体操指導を実施

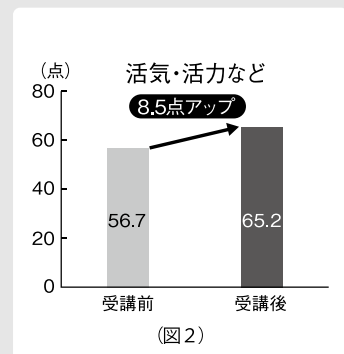
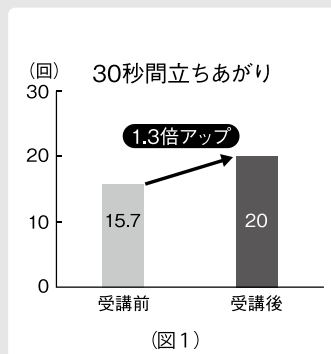
## シルバーリハビリ体操とは？どんな効果があるの？

「シルバーリハビリ体操」は、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および障害学に基づいて考案した体操です。道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできる体操で、「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活動作を楽にし、肩・膝・腰の痛みの予防や転倒予防に効果があります。

市は、平成30年度および令和元年度に県立広島大学の協力の下、体操の効果について検証した結果、体操を継続することにより身体機能・心理面へのプラス効果があることが分かりました。

### 【検証結果】

- ・指導士として活動する人は、指導回数が多いほど、歩行速度が上がっている。
- ・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、受講前より回数が1.3倍に増え、筋力の強化が見られた。(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・活力などポジティブな感情での点数が上がっている。(図2)



## シルバーリハビリ体操指導士の声

現在、新型コロナウイルスの影響により、指導士としての活動は思うようにできていませんが、各地域で定例会を開き、指導士同士の交流を深めたり、指導方法を学び合ったりしています。体操に取り組む人がもっと増えるよう、今後も活動を続けていきます。



## 体操指導を申し込むには？

申込書は、高齢者福祉課(または各支所地域振興室・市民生活室)、庄原市社会福祉協議会、各自治振興センターにあります。また、市のホームページにも掲載しています。

申込書に記入の上、開催希望日の2週間前までに高齢者福祉課(または各支所地域振興室・市民生活室)へ提出してください。

※新型コロナウイルスなどの影響により、中止する場合があります。

問い合わせ: 高齢者福祉課地域包括支援センター係 ☎0824-73-1165