

庄原市 シルバーリハビリ体操 普及のススメ

高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎ 0824-73-1165



▶指導士による地域での体操指導

本市は、茨城県全域で取り組まれている住民参画の介護予防事業「シルバーリハビリ体操」を平成26年度から取り入れ、全地域で展開していくため、医療関係者をはじめ、福祉関係者や地域代表を構成員とする普及啓発プロジェクト協議会を立ち上げて取り組んできました。

平成27年度から、2級指導士を養成し、高齢者の集いの場であるサロンやデイホームなどで体操の普及啓発に努めています。

今後、指導士の普及啓発を通じて、住民一人一人が自ら健康づくりに取り組むとともに、地域で教え教わりながら継続して介護予防に取り組むことができる地域づくりを目指していきます。

Q シルバーリハビリ体操は、どんな効果があるの？

A この体操は、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史さんが、リハビリテーション学および障害学に基づき考案された、高齢者の、高齢者による、高齢者のための体操です。特徴として、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、肩痛や膝痛、腰痛の予防、転倒予防に効果があり、高齢者の誰もができる内容です。

茨城県では、平成17年度からの取り組みにより、高齢者の要支援・要介護認定率が下がり、さらには指導士として活動することが高齢者の生きがいがいつくりにつながっています。

Q 指導士は何人いるの？

A 昨年度2級指導士を38人養成し、各地域で体操の普及啓発をしています。今後、平成30年3月末までに2級指導士を160人養成する予定です。

▼指導士数



Q どうしたら2級指導士になれるの？

A 2級指導士になるためには、全8日間（40時間）の講習会を受講することが必要です。

内容は、医師、歯科医師による「シルバーリハビリ体操」「認知症」「嚥下障害」についての講義や、理学療法士による「解剖学」「シルバーリハビリ体操の実技」などを楽しく学びます。

※嚥下…食物を飲み下すこと

Q 地域の集いの場に2級指導士に来てもらうためにはどうしたらいいの？

A 2級指導士による普及啓発を希望する団体の代表者は、市役所（各支所）、市社会福祉協議会、各自治振興センターに配布してある申込書に記入のうえ、開催希望日の2週間前までに市へ提出してください。

なお、申込書は市のホームページにも掲載していますので、留意事項をご確認のうえ、お申し込みください。

第3期2級養成講習会開催中

6月1日から、第3期2級指導士養成講習会が西城しあわせ館ではじまりました。

初日の開校式には、普及啓発プロジェクト協議会の郷力会長をはじめとする関係者などが出席する中で、木山市長が受講生30人に激励のあいさつをしました。

今後、受講生は7月20日まで週1回の講習会を受講した後、2級指導士として地域の高齢者を対象に体操をボランティアで指導していく予定です。

第4期2級指導士養成講習会は9月下旬から開催します。

問い合わせ

高齢者福祉課高齢者福祉係
☎ 0824・73・1165