

みんなで 元気に 介護予防！ 庄原市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

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。

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リハビリテーション学と障害学に基づいて考案した体操です。スポーツやリズムに合わせた運動とは違い、道具を使わず「いつでも・どこでも・ひとりでも」できます。肩や膝、腰の痛みなど、人によって体の悩みは異なりますが、その悩みに対応する92種類の体操があります。



体操を続けると、どんないいことがあるの？

- 1 動くときに、どの筋肉を使い、どの関節を動かせばいいのか分かる
- 2 起き上がり、立ち上がりが楽になる
- 3 複数人で行うことで、人とのつながりが増え、生きがいを感じる
- 4 高齢者同士で体操を教えたり、教わったりしながら介護予防に取り組める

現在、または将来、介護をする人・される人、誰にでも役立つ体操です

シルバーリハビリ体操普及の要「指導士」

市が実施する養成講習会を修了した地域の皆さんが、「指導士」として体操の指導を行っています。指導士は、体操の指導を通して、体操の普及と住民主体の地域づくりに取り組んでいます。現在121人の指導士が、地域のサロンやデイホームなどに出向いたり、体操教室を開催・運営したりしています。

自己研さんに取り組む「指導士」の姿

指導士は、より良い体操指導を行うため、尾道市と熊野町の指導士会と、定期的に交流会を行っています。

3月28日の交流会では、コロナ禍における指導士の活動について、大田仁史医師の講演を聞きました。講演は、オンラインで開催され、指導士119人（うち庄原市59人）が参加しました。指導士は「学ぶ人は強い、仲間がいる人は強い、目的がある人は強い」という言葉に感銘を受けた。「人のため、自分のために体操の意義を共有して広げていきたい」と今後の活動に意欲を示していました。



指導士が主催する体操教室

市内3地域で、定期的に体操教室が開催されています。体操教室では、指導士による体操の指導をはじめ、紙芝居を使用した介護予防の普及啓発も行われています。ぜひご参加ください。

- ①庄原地域 毎月第3火曜日 13時30分～14時30分 備後庄原駅舎多目的ホール
- ②西城地域 毎月第3水曜日 13時30分～14時30分 しあわせ館2階こだま・やまびこ
- ③東城地域 毎月第1月曜日・第3水曜日 13時30分～15時 東城自治振興センター

体操教室の問い合わせ

- ①高齢者福祉課地域包括支援センター係 ☎0824-73-1165
- ②西城支所地域振興室保健福祉係(しあわせ館) ☎0824-82-2202
- ③東城支所市民生活室保健福祉係 ☎08477-2-5131



西城地域での体操教室が始動！

5月から、指導士が開催する体操教室に西城地域が加わりました。コロナ禍で教室の中止が相次ぎましたが、指導士の「庄原や東城と同様に、定例の教室を開催したい」という熱い思いから、設立することになりました。

初開催となった5月18日、60代～90代の約20人が集まり、8人の指導士と共に和やかな雰囲気の中、体操を行いました。

《受講者の声》

- いすに座ってできるので、家でもやってみたい
- 体操は難しくないの、続けていこうと思う

《指導士の声》

- 参加者の意見に耳を傾け、“楽しい教室”になるよう工夫して、参加者と指導士双方のモチベーションを高めたい
- 定期的に教室を開催することで、新しく指導士になる人が増えればうれしい



体操指導を受けるには？

今回紹介した庄原・西城・東城地域の体操教室以外にも、地域のサロンやデイホーム、少人数の集まり場でも体操指導を受けることができます。

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)に申込書を提出してください。

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。

市ホームページ

https://www.city.shobara.hiroshima.jp/main/lifestyle/ls07/post_557.html



継続は“貯筋”なり！
皆さんが、いつまでも健康でいられるお手伝いをしています



まつなが かずこ
松永 和子さん(比和町)
2級指導士
指導士歴6年

シルバーリハビリ体操は、その人に合った体操が無理なくできます。

私は60歳の時に指導士養成研修を受け、筋肉など体の部位の仕組みを学びました。たくさんある体操の中で、どの体操がどう体に効くのか、この研修を受けなければ分かりませんでした。今では自分のため、地域のため、体操を続けることにやりがいをもって元気に過ごしています。

比和支部は指導士5人で活動しています。「ひとりでも多くの人に体操を知ってもらいたい」という思いで今後も活動を続けていきます。男性の参加もお待ちしております。

2級指導士養成講習会受講生 大募集中！

あなたも指導士になって活動してみませんか？

現在、2級指導士養成講習会(9月21日～11月9日の期間で全8回)の受講生を募集しています。詳しくは、高齢者福祉課にご連絡ください。

