



# シルバー リハビリ体操で介護予防！

市は、住民参画型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。

この体操は、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<sup>おおたひとし</sup>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ものです。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。また、体を柔らかくしたり筋肉を強化したりすることができるため、生活動作を楽にする効果があります。健康な人だけでなく、体力に不安のある人にもおすすめできる体操です。

シルバーリハビリ体操は、市が実施する養成講習会を修了した60歳以上の市民122人（令和5年3月末時点）が指導士として地域で体操の普及・啓発に努めています。指導士の丁寧な指導を受けながら、動かす筋肉・関節を意識して体操を行うことで効果が高まります。

ぜひ、シルバーリハビリ体操を行い介護予防に努めましょう！

## 市内5地区で、定期的に体操教室が開催されています。

	地区	開催日	時間	ところ	問い合わせ
体操教室実施中	庄原	第3火曜	13時30分～ 14時30分	庄原自治振興センター	高齢者福祉課 地域包括支援センター係 ☎0824-73-1165
	峰田	第1木曜		峰田自治振興センター	
	敷信	第4木曜		敷信自治振興センター	
	西城	第3水曜		西城保健福祉センターしあわせ館	西城支所地域振興室保健福祉係 ☎0824-82-2202
	東城	第1月曜 第3水曜	13時30分～15時	東城自治振興センター	東城支所市民生活室保健福祉係 ☎08477-2-5131

その他にも、地域のサロンやデイホーム、少人数の集まりの場でも、体操指導を受けることができます。定期的に指導を受けることで、「自己流にならず正しい体操が続けられる」「知っている体操の種類が増える」「他の参加者と交流ができる」という利点があります。ぜひご参加ください。

体操の指導を希望する団体は、実施希望日の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）へ申し込んでください。

### 生活の中にシルバーリハビリ体操を取り入れよう

日常生活の中にシルバーリハビリ体操を取り入れましょう。毎日こつこつ体操を行うことで、将来にわたって自立した生活を送る助けになります。

例えば・・・ ●病院の待ち時間に首の運動 ●布団の上で腹式呼吸  
●テレビCMの合間に大胸筋のストレッチ ●サロンで友だちと足の筋力強化

### 指導士になるには

市が実施する養成講習会で、身体の仕組みや体操について学ぶことで、指導士として活動することができます。

指導士になって、自分のため、地域のために活動しませんか。現在、秋に実施する養成講習会の受講生を募集しています。受講を希望する人は高齢者福祉課地域包括支援センター係（☎0824-73-1165）までご連絡ください。



↑今すぐチェック

庄原市シルバーリハビリ体操

