

## 住民参画型介護予防事業

# シルバーリハビリ体操で 健康長寿を目指しましょう！

市は、住民参画型の介護予防事業「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、地域住民が体操指導士となり、より身近な場所で、一人一人が自ら健康づくりに取り組むことができるよう考案されたものです。

運動量が減って、肩回りや足の動きが悪くなった。転倒はしていないけれど、よくつまずいてしまうなどの体の不調を、シルバーリハビリ体操をすることで改善できるかもしれません。

ぜひ、一緒にシルバーリハビリ体操に取り組みましょう。

## シルバーリハビリ体操とは

生活動作に必要な関節の可動範囲を維持・拡大するとともに、筋力の向上を目的とした体操です。

肩や膝、腰の痛みなど体の悩みに対応した92種類の体操があり、住民の皆さんが指導者となって地域に出向き、体操指導や介護予防の普及啓発に取り組むのがこの体操の魅力です。



## 体操をすることで、どんないいことがあるの

継続して行うことで、寝返りが楽になる、起き上がりやすくなる、立ち上がりやすくなるといった効果が期待できます。将来介護をする人も、介護を受ける人も助かります。



## 体操に参加するには

### ■ 地域の集まりの場に指導士を呼ぶ

老人会やデイホーム、サロンなどいろいろな集まりの場に、地域の指導士を呼ぶことができます。より身近な場所で、シルバーリハビリ体操が体験できますので、ぜひご活用ください。

体操を希望される場合は、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へ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）や庄原市社会福祉協議会、各自治振興センター、市のホームページにあります。

### ■ 地域の体操教室に参加する

市内の各地域で指導士会主催の定例教室を開催しています。開催場所の詳細内容はホームページからご確認ください。



庄原市HP



## 体操指導士になって一緒に活動しませんか？

指導士として活動をするためには、市が実施する指導士養成講習会を受講する必要があります。講習を受けるために、特別な資格は必要ありません。60歳以上の人であれば誰でも受講できます。

### ■ 講習日程

10月2日(水)～11月20日(水)の毎週水曜日(全8回)

10時～16時

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

保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255