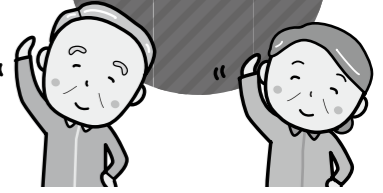


みんなで一緒に介護予防！

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



人は、年を重ね、次第に「老い」を感じるようになり、体の自由が利かなくなっていく。いつまでも自分らしく過ごせるよう、日常生活の動作を楽にする「シルバーリハビリ体操」を始めませんか。

シルバーリハビリ体操とは

「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さんが、主に高齢者の介護予防として、リハビリテーション学・障害学に基づいて考案した体操です。高齢になっても、体が不自由になっても、人間として最期までその尊厳を維持し、自立した生活をする。ことを目的としています。

特徴

- ▼民参画型の介護予防事業です。
- ▼道具を使わず、いつでもどこでも、一人でもできます。
- ▼健康な高齢者だけでなく、虚弱な高齢者も安心して行えます。
- ▼体を柔らかく、また、筋肉を強化して、生活動作を楽にします。
- ▼指導士自身にも、健康維持や介護予防の効果があります。

活動状況

市のイベントや地域の祭

りなどへの参加のほか、サロン、デイホーム、老人会、JAW女性部、支部主催の体操教室などで、普及啓発活動を実施しています。

平成29年度実績では、431カ所で普及啓発活動を実施し、6,409人の参加がありました。(全て延べ数)

参加者の声

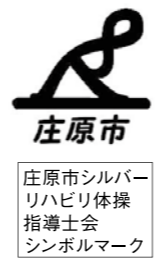
- ▼会場に来て、みんなでするからできるのだと思います。
- ▼体が軽くなりました。
- ▼体操の後が、気持ちいいです。
- ▼血液の循環が良くなり、ほかほかします。
- ▼体操をした翌日は腰が楽。

指導士と指導士会

市は、地域の高齢者にシルバーリハビリ体操を指導する2級指導士を養成し、現在113人の指導士が、地域で活動しています。平成30年3月には、指導士会を立ち上げ、シルバーリハビリ体操の普及啓発と指導士の技術向上を図る活動を開始しました。

指導士会には、7つの支部があり、地域のサロンやデイホームなどへの指導士の派遣や、支部主催の体操教室を開催し、地域住民の介護予防のために活動しています。

支部では、定例会や交流会を行い、指導士同士の親睦も図っています。新しく指導士になった人も、同じ地域の先輩指導士と一緒に、安心して活動しています。



庄原市シルバーリハビリ体操指導士会シンボルマーク

指導士の声

- ▼この体操をきっかけに、交友関係が広くなり、教室以外の場所でも声を掛けられるようになりました。
- ▼継続して参加している方の変化や効果が分かるようになってきました。
- ▼「効果があった」という声を聞くと、自分もうれしいです。
- ▼体操はツールの一つ。誰もが集まってこられるような場が必要だと思います。

シルバーリハビリ体操を始めてみませんか

市は、指導士による普及啓発活動を通じて、市民一人一人が、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みることができる地域づくりを目指しています。グループや団体で、「シルバーリハビリ体操」をやってみたい「指導士を派遣してほしい」という場合は、申込書に記入のうえ、開催希望日の2週間前までに、市役所(高齢者福祉課または各支所)へ提出してください。

申込書は、市のホームページに掲載されているほか、市役所(各支所)、市社会福祉協議会、各自治振興センターにあります。

【支部ごとの指導士数】 (平成30年12月末現在)

庄原・本田・敷信・総領支部	26人
高・北支部	8人
東・山内支部	17人
西城支部	20人
東城支部	28人
口和・比和支部	11人
高野支部	3人



東城支部の活動を紹介します

東城支部では、指導士が主体となって企画・運営する体操教室を開催しています。東城支部の体操教室は、3会場、各会場とも月1〜2回、定期的に開催され、「みんなとシルバーリハビリ体操がしたい」という人が集まっています。



指導士の企画・運営による教室のようす【東城支部】

アドバイスをしながら、体操を進めていきます。体操教室を定期的に開催することで、来る人が顔見知りになり、欠席が続く人を気にかけるなど、人と人とのつながりづくりになっています。また、参加者との交流は、指導士のモチベーションアップにもつながっています。

東城支部では、会場を増やし、将来的には東城地域全域での開催を目指して、頑張っています。

介護予防講演会

シルバーリハビリ体操を考案した地域リハビリテーションの第一人者である大田仁史さんを招いて、介護予防講演会を開催します。

演題 **人生100年時代をどう生きる？**
～シルバーリハビリ体操と介護予防の意味～

とき 3月2日(土) 13時30分～
ところ 庄原市民会館大ホール
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



講師 茨城県立健康プラザ管理者 **大田 仁史さん**

