

茨城県発のシルバーリハビリ体操

矢巾町でも普及中



足指と股関節の運動をする参加者

住民が主役の シルバーリハビリ体操

「シルバーリハビリ体操」は関節機能の維持向上や筋肉のストレッチが中心で、「いきいきヘルス体操」と「いきいきヘルスいっぽう体操」などで構成されています。道具を使わずに、いつでも、どこでも、だれでも、どんな姿勢でも取り組める体操で茨城県で考案されました。

注目すべき点は、指導者はおおむね60歳以上で講習会を受けた方がボランティアで活動していること、指導者と参加者が同じ高齢者であること。シルバーリハビリ体操は「住民が主役」となる新たな介護予防のモデルとされています。

体操指導者は 町内で普及活動を行う

指導者は地域で皆さんが気軽に、楽しく参加できるように会

皆さんは茨城県で考案された「シルバーリハビリ体操」をご存じでしょうか。これからの介護予防において注目を集めているこの体操の予防効果や町内での取り組み、体操の一部を紹介します。

場の雰囲気づくりや指導に工夫をしています。

町内には「やはばりハさわやかなの会」があり、現在、指導者資格を持った会員は32人。8月4日にやまゆりハウスに集まった約20人の高齢者に「つまりきと転倒を予防する体操」を指導していました。15分の短い時間でしたが、指導者による楽しい雰囲気づくりが伝わってきました。参加した川村静枝さん（矢巾3区）は「昨年からのこの体操を取り入れている。簡単にできるので家で時間の空いたときに体操をしています」と話す。

この体操は、腰痛、ひざ痛、転倒、失禁などの予防が期待されています。

介護保険料の抑制と 生きがいの創出に寄与

茨城県では、指導者数が7千人を超え、体操教室に参加している方は体が楽になったり、社会参加が増えたといえます。また、要介護認定率を下げたり、伸び率を緩やかにする効果も見られています。

住民が指導者となり、地域で活動することで生きがいづくりや地域とのつながりを強める「シルバーリハビリ体操」。矢巾町でも生きがいや地域での役割を持つて生活できる地域を目指して普及活動に努めます。



指導前に体操のポイントを復習する指導者の皆さん



やはばりハさわやかなの会
角館 貢次 会長

『寄り添いを大切に』

体操を始めたきっかけは、自分が寝たきりの生活にならないようにするためだった。

参加者に寄り添いながら体操指導にあたりたい。寄り添いの重要性を会員に浸透させ、体操を町内に普及したい。

腰痛予防

～腰まわりを
やわらかくする～ ～お腹の力をつける～



腰痛予防のため
にはお腹の力をつけることが重
要です。



からだのひねりと股関節の
内側の動きをよくする体操
です。腰周辺の筋肉をやわ
らかく保ちます。

おへそをのぞき込んで
息をはきながらお腹に
力を入れます。

※脚をしっかり組みます。
組んで上になった脚の方へ
体をひねります。

シルバーリハビリ体操の 一部を紹介!

肩の痛みを予防

～肩関節をやわらかく保つための運動～



※手のひらをつねに内側(顔や頭の方)
に向けると、肩関節の動きがスムーズ
に大きくなります。

転倒予防

～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねります。

～体のバランスを
保つ筋力を高める～



肩を水平にして、膝を曲げずに足
底を引き上げて5秒程保ちます。

体操指導者による 出前講座を受付中!

シルバーリハビリ体操を受
講したい方は役場健康長
寿課長寿支援係 (☎ 611-
2828) にお問い合わせせく
ださい。

じゃじゃつとくんの つ・ぶ・や・き。

水道
豆知識
列伝!

その82

水道料金のお支払いは金融機関やコンビニで支払う納付書だけでなく、銀行
口座からのお引落しやクレジットカードでの支払いも選択できるんだジャ!!

お支払いが確実に払い忘れの心配もないジャ。支払方法を変更したいときは、
役場の上下水道課に連絡くれジャ。自分にとって便利な支払方法を選んでで
ジャ!!



最新情報はここから!「水道やはば」ホームページ

<http://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>