

シル・リハ 体操

はじめよう

運動が続けられない…

家族に迷惑をかけたくない！

肩や腰、膝に不安が…

元気でいるために
何かしなくては…



そんなあなたにおすすめの体操があります。その名も「シルバーリハビリ体操」。

シルバーリハビリ（シル・リハ）体操とは…

「立つ・座る・歩く」などの日常生活の動作を基にした、関節や筋肉の動きを良くする体操です。難しい動きはなく「いつでも、どこでも、一人でも」簡単にできます。最期まで人間らしく生活するために必要な体の機能を維持するのに効果的です。現在、県内の全44市町村で展開されています。

圏地域包括支援センター TEL 35-1127

〈シル・リハ体操指導士が地域で活躍！〉

シルバーリハビリ（シル・リハ）体操は、リハビリ医療が専門の医師・大田仁史氏（茨城県立健康プラザ管理者）が考案しました。県では平成17年からシル・リハ体操指導士の養成講座を実施。翌年、石岡市シルバーリハビリ指導士会が発足しました。

市では平成24年から年に一度「シル・リハ体操指導士3級養成講座」を開催しています。現在、講習を受け指導士になった100人以上の皆さんが石岡市シルバーリハビリ体操指導士会に所属し、市内各所で活躍しています。

知っておきたい

キーワード

介護予防

▼「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）」こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」を指します。
（厚生労働省・介護予防マニキュアル第4版）

〈永年功績者の表彰を受けました〉

7月31日、ザ・ヒロサワ・シティ会館にて茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念大会が行われ、15年以上活動している指導士に対し、県立健康プラザ管理者および県の指導士連合会から永年功績賞が贈られました。当市においても6人の指導士が受賞しました。

〈長年、活躍されている指導士さんのお話〉

「歳とともにシル・リハのすごさを感じます。元気でいられるし、指導士をやっている良かったです。」



▲受賞者のご紹介：（左から）矢代克巳さん、大岡芳子さん、大澤勝子さん、木村美枝子さん、田端悦子さん、永井照男さん

あなたの身近にシル・リハ体操

在宅高齢者の交流活動を支援する事業（いきいきミニサロン）や、介護予防の活動に取り組んでいるグループなどで、シル・リハ体操を取り入れている所もあります。

いきいきミニサロン

閻市社会福祉協議会 Tel :22-2411

その他の会場に関して

閻地域包括支援センター Tel :35-1127

1人で運動するのは無理だけど、みんなで一緒にやると簡単に楽しくできます。



(参加者の声)

参加者から「楽しかった」「調子がよくなった」という声を聞いたり、道端で「先生」と声をかけてもらえたりすると嬉しくなります。



(指導士の声)

<シル・リハ指導士に来てほしい！という人へ>

5人以上のグループの所へ『歴史の里いしおか市民講師』に登録しているシル・リハ体操指導士が出向き、一緒に体操を行うことができます。地域の集まりの時などに、シル・リハをやってみませんか。

利用について

閻生涯学習課 Tel :43-1111 (内線 1478)

<シル・リハ体操指導士になりたい！という人へ>

自分のため・家族のため・そして地域のために…シル・リハ体操指導士になって、体操を教えてくださいませんか？全5日間の講習を受けて、シル・リハ体操3級指導士になることができます。

▶筋肉や骨、神経などの仕組みを学び、シル・リハ体操への理解を深めます。

対象：市内在住で常勤の職に就いておらず、全日程に参加できる50歳以上の人

日時：令和6年1月15日(月)・19日(金)・23日(火)・26日(金)・2月2日(金)

※時間などについては、10月15日号の折込チラシをご覧ください。

場所：ふれあいの里石岡 ひまわりの館

※初日のみ茨城県立健康プラザ(バス送迎あり)

申込期間：10月16日(月)から11月30日(木)まで
閻市社会福祉協議会 Tel :22-2411

無料で参加できます！介護予防教室

市では、地区公民館など市内15カ所以上で介護予防教室を実施しています。また、シル・リハ体操体験教室(要申込)もひまわりの館で実施しています。教室ではシル・リハ体操指導士の皆さんが、参加者に分かりやすく体操を教えてくださいます。体操だけでなく、参加者同士の交流も図れるため、要介護や閉じこもり状態の予防につながります。



各会場の問い合わせはこちら

■在宅介護支援センター

①やさと

(小桜・小幡・吉生・柿岡・葦穂小学校区)

担当：富田 Tel :43-0811

会場：北之内集落センター・月岡コミュニティセンター
・半田農村集落センター・小幡地区公民館

②八郷プロバンス

(瓦会・恋瀬・林・東成井・園部小学校区)

担当：細谷 Tel :44-3221

会場：瓦会地区多目的センター・恋瀬地区公民館
・園部地区コミュニティセンター・大増多目的センター

③ゆうゆう(石岡小学校区)

担当：矢板 Tel :070-1270-9295

会場：国府地区公民館・貝地町公民館

④ねあたり(北・府中小学校区)

担当：中江 Tel :27-6003

会場：府中地区公民館・根当地区公民館

⑤あいあい(東・杉並小学校区)

担当：米川 Tel :28-3232

会場：勤労青少年ホーム・東地区公民館

⑥センチュリー石岡(南・高浜・三村・関川小学校区)

担当：竹越 Tel :27-0001

会場：城南地区公民館・南台コミュニティセンター
・ばらき台団地公民館・高浜公民館

■ふれあいの里石岡ひまわりの館

シルバーリハビリ体操体験教室 Tel :35-1126

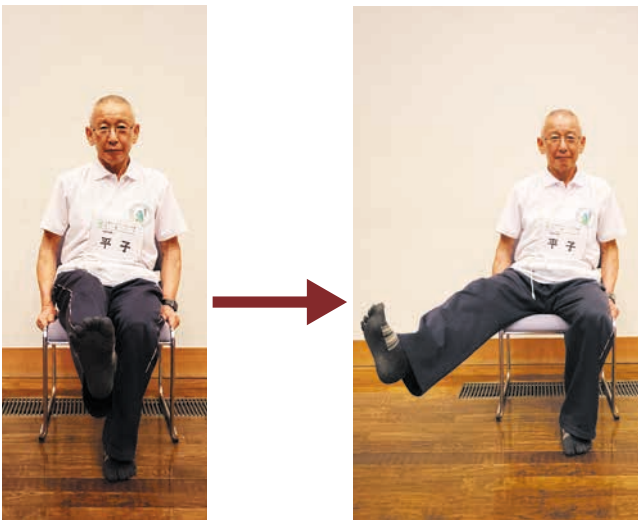
自宅でできる！シル・リハ体操

シルバーリハビリ体操は自宅でもできます。92種類あるシル・リハ体操から、今回は多くの方が悩んでいる肩の痛み、腰痛、膝痛、転倒予防の体操をご紹介します。

◆膝痛を予防する体操

〈下肢の水平移動で下肢筋群を強化する体操〉

下肢を前方に伸ばし、水平移動をゆっくりと行う。膝頭が上を向いたまま行うようにする。水平移動は左右行う。



◆肩の痛みを予防する体操

〈肩関節周囲を柔らかくする体操〉

指を組んで、両肘をつける。



◆転倒を予防する体操

〈歩く能力を高める体操〉

片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れる。左右行う。



◆腰痛を予防する体操

〈膝抱えて股関節と膝関節を柔らかくする体操〉

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に屈曲する。左右行う。

