

みんなで広めよう！ シルバーリハビリ体操



岡介護保険課地域包括支援センター TEL 35-1127



Q3 この活動のやりがいは？

A. 今まで関わってきたことない方々と交流ができ、体操を通してたくさんの方の笑顔や生き生きとした姿が見れること。また体操を通して人の役に立てることです。

◆シルバーリハビリ体操指導士へ感謝状が贈呈されました

茨城県は5月22日、介護予防を主な目的とする「シルバーリハビリ体操」の指導士に感謝状を贈りました。本年度の対象者は県内で344人、石岡市は知事賞9人（指導士歴10年以上）、奨励賞1人（研修委員2年以上）が受賞し、県庁においての贈呈式で大井川知事らが代表者に知事賞などを手渡ししました。大井川知事は「健康長寿日本一を目指す本県にとって介護予防や要介護状態の重度化防止に大きく貢献していただいている」と貢献を称えました。

石岡市では、改めて指導士会6月定例会において、受賞者全員に感謝状を代理授与しました。



【贈呈式写真】

後列左から：尾崎春海さん、大久保恵子さん、濱慶子さん、高橋春江さん、小松崎一枝さん、村上美子さん
前列左から：山口智子さん、武川幸江さん、大塚よし美さん、友部文子さん

◆石岡市シルバーリハビリ体操指導会 新会長就任のお知らせ

石岡市シルバーリハビリ体操指導会の新会長として、酒井保氏が就任いたしました。



◆シルバーリハビリ体操ってどんな体操？

リハビリテーション専門医の大田仁史氏が考案し、茨城県が推奨している体操です。目的は介護予防です。関節や筋肉を動かして、転倒予防や機能維持に効果のある体操で、一般高齢者や虚弱高齢者も対象になります。体操の種類は、椅子の体操、床の体操、寝てする体操、立ってする体操で、全部で92種類あります。

◆シルバーリハビリ体操 Q & A



Q1 シルリハ体操にはどんな効果がありますか？

A. 高齢者の介護の進行を抑えることが期待されています。閉じこもりを防止し、人とのふれあいや会話頻度が増え、認知症を抑制します。



Q2 シルリハ指導士はどんな人たちですか？

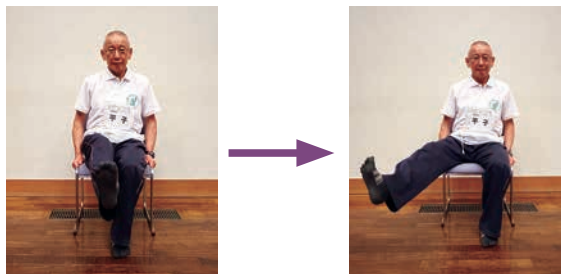
A. 市が年1回実施するシルリハ体操指導士3級養成講習会に参加し、修了した50歳以上の常勤の職に就いていない方です。指導士会に参加し、地域で体操ボランティア活動にあたります。

自宅でできる！シル・リハ体操

全 92 種類あるシル・リハ体操の中から、今回は4つご紹介します！

◆膝痛を予防する体操

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

顔の前で指を組んで、腕を引き寄せる
ように両肘をつける。



◆転倒を予防する体操

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

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。



シルバーリハビリ体操教室に参加しませんか？

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：八郷農村集落センター・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・北ノ内農村集落センター
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：瓦会地区多目的研修センター・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：平間 TEL 070-1270-9295 会場：国府地区公民館・貝地町公民館
④ねあたり 府中小学校区	担当：中江 TEL 27-6003 会場：府中地区公民館・尼寺ヶ原公民館・村上集落センター
⑤あいあい 東・杉並小学校区	担当：米川 TEL 28-3232 会場：東地区公民館・青少年ホーム・杉並コミュニティセンター
⑥センチュリー石岡 南小学校区	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 時間：①午後1時15分～2時 ②午後2時15分～3時（①②は同じ内容） ※3か月ごとの申し込み制で火曜・水曜・金曜	