



体操は、広報で紹介しているほか、こちらのQRコードから動画で確認することもできます。

私のからだは動くのは、 シルバーリハビリ体操に出会えたから。

「とにかくおもしろい」

そう話す、阿部さんは2年前にシルバーリハビリ体操のを知り、体操教室に初めて参加しました。その日は、八幡平市民センターで行われた体操教室の第1回目で、それ以降毎月欠かさず体操教室に参加しています。

阿部さんは体操教室に通い始める以前から、ひざに痛みを感じており、体操の必要性を感じ、通うことを決意したと言います。体操教室に通ってからは「痛みが少し和らいだ気がする」と話していました。

また、最近、自転車で転んでしまったそうです。家に帰って、転んだ際にぶつけた膝が大きく腫れていることに驚き、次の日に病院に行きました。「パーンと、おっきく腫れただけ、なんも痛ぐねがった。病院の先生もそれ聞いてびっくりしてらっけ。多分、日ごろから体操をしてるからだべな」と笑顔で教えてくれました。

今では、友人も体操教室に参加し、毎月の体操教室が楽しみだと言います。阿部さんは、「とにかくおもしろい！」と力強く話していました。



みんなで楽しくシルバーリハビリ体操教室

シルバーリハビリ体操とは

シルバーリハビリ体操は、もともとは脳卒中片麻痺の方のために考えられた体操で、リハビリテーションの要素が組み込まれています。

起きる→座る→立つ→歩くといった一連の日常動作に必要な関節の動く範囲や筋力を維持させることを最大の目的とし、転倒予防や腰痛、膝痛、肩痛、誤えんなどの予防につながります。

一つ一つの体操はとても簡単で、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるように組み立てられていることや、動かす筋肉とそれによって得られる効果が明確になっていることが大きな特徴です。

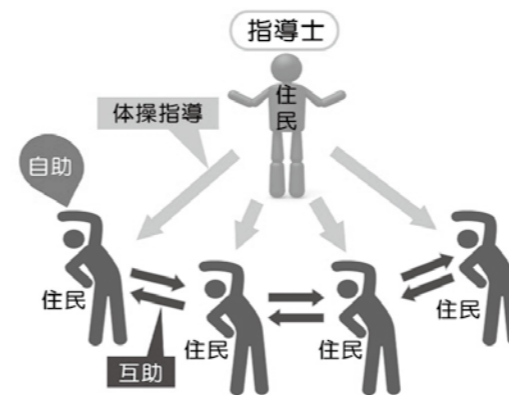
なぜ、今、シルバーリハビリ体操なのか



急速に進む高齢化の波を乗り越えるために、大切なのは住民の力を活かした介護予防への取り組みです。そこで本市では平成29年度からシルバーリハビリ体操推進事業を開始しました。市民2.5人に1人が65歳以上となった今、高齢者自らの能力の維持向上に努めてもらうため、より一層体操の普及に力を入れ、「健康寿命の延伸」を目指します。

体操を広げる地域の輪

一番のねらいは、住民自らが体操を始め、住民を支えていく仕組みを作ることです。その原動力となっているのが、「シルバーリハビリ体操指導士」です。今までに116人の指導士が誕生し、体操教室を中心に幅広く活動しています。



住民主体型介護予防 みんなで広めよう

シルバーリハビリ体操

指組み肩のストレッチ (肩痛・肩こり予防)

モデル：高橋 睦子さん

(シルバーリハビリ体操 2級指導士)

- ① 仰向けになって、お腹の上で両手を組みます。
- ② 組んだ手を天井に突き上げるように、肘をしっかり伸ばします。
- ③ そこから、手を床に付けるように頭の上まで伸ばしていきます。呼吸は楽にして、15秒～20秒ぐらいその姿勢を保ちます。



Point：手を頭の上まで伸ばす際は、力を抜いて重力に任せるように行いましょう。

シルバーリハビリ体操指導士の活動

①体操教室

指導士が主体となり、市内5か所で体操教室を開催しており、今までに延べ4,000人程の参加があります。

②定例会やフォローアップ講座

指導士の活動を継続的にサポートするため、定例会やフォローアップ研修会を開催しています。主に体操の復習に力を入れ、体操の指導方法の統一を目指しています。

③合同研修会

シルバーリハビリ体操の生みの親である大田仁史氏を招き合同研修会を開催しました。大田氏は講演で、今必要とされる介護予防の考え方と、指導士の役割や心構えなどを伝えました。また、各地区の代表指導士からの活動報告を通して、想いを新たにしました。



鹿角市シルバーリハビリ体操指導士合同研修会

今月のシルリハ体操教室

◇時間 13時30分～14時30分

日にち	場所
1日月、18日(日)	尾去沢市民センター
4日(日)、18日(日)	福祉保健センター
5日(金)	大湯温泉保養センター 湯都里
9日(火)、23日(火)	十和田市民センター
11日(木)、25日(木)	八幡平市民センター

※マスクと水分補給用の飲み物をご準備ください。体調が悪い場合は参加をお控えください。



八幡平 阿部さん