いつまでもいきいき元気に!はじめよう!!

シルバーリハビリ体操



市の高齢化率は、現在30%を超えており、今後も 上昇する見込みです。

急速に進む高齢化の波を乗り越えるためには、住民 の力を活かした介護予防の取り組みが大切です。

シルバーリハビリ体操をやってみよう!



体の前に伸ばす

膝痛予防



両腕を頭上に上げて 背筋を伸ばす



手のひらを頭に乗せ後ろ側に持っていく 胸を張り 15秒そのままを維持する



肩と腕の運動です。 4は息を止めずに行 うことが重要です!



背もたれから 背中を離して座る



片足を前に伸ばす



膝を伸ばしたまま 外側に開く



膝を伸ばしたまま 内側へ戻す



下肢の水平移動を行 う運動です。両足と も行いましょう!

市では、65歳以上の方を対象に、シル バーリハビリ体操ができる教室を市内各地 区の公民館等32会場で開催しています。 開催日に会場へ行くとお申込みができ、申 込日から参加できます。

指導士になりたい!という方は、長寿支 援課までお問い合わせください (申込期限 8月30日まで)。

問・申 長寿支援課 ☎43-8338



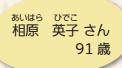


シルバーリハビリ体操教室の講師は、ボラン ティアで体操を普及するシルバーリハビリ体操指 導士が行っています。シルバーリハビリ体操指導 士には、50歳以上で必要な講習を受講し、認定

市では、現在54名の指導士が、市内32会場の 体操教室で活躍しています。地域の高齢者の方に 元気になってもらえるよう指導士になって一緒に 活動してみませんか。

の基準を満たした方がなることができます。

参加者の声を紹介!





友だちに誘ってもらったことをきっかけにシルバー リハビリ体操に参加しました。

体操を始めてから膝の痛みがなくなり、体操をする ことが楽しみで毎回欠かさず参加しています。始めた ばかりの頃は筋肉痛になっていましたが、今では筋肉 痛になりません。

友だちも増え、シルバーリハビリ体操に参加してい いことばかりです!

シルバーリハビリ体操って?

特別な道具を使わず、「いつでも」「どこでも」でき る介護予防のための体操で、「どのような姿勢でも(立っ ても、椅子に座っても、寝ながらでも)」できるため、 健康な方はもちろん、足腰が弱ってきた方でも無理な

肩こりや腰痛、膝痛予防のための体操や筋力をつけ る体操など全部で92種類の体操があります。



教えることが若さの秘訣です! 指導士として活躍しませんか?



下妻シルバーリハビリ体操指導士会の皆さん

指導士の声

近所の交友を深めることができないかと考えていたと きに、シルバーリハビリ体操を知りました。シルバーリ ハビリ体操はすごく良い体操で、地元の絆を深めるのに もぴったりだと思い、すぐに研修を受けて指導士になり、 地元で体操教室を立ち上げました。

皆さん健康意識が高く、生き生きしているので、参加 者の方からパワーをいただいています。指導士になって 「これがなかったら一人で家にいるだけだった」「肩こり がなくなった」「歩けるようになった」などの声をいた だけることがうれしくて、やりがいを感じています。



いのせ あやこ 猪瀬 綾子さん

広報しもつま 2024.7 | 4 5 広報しもつま 2024.7