

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！

肩こり予防

- ① 指を組んで肘を体の前に伸ばす
- ② 両腕を頭上に上げて背筋を伸ばす
- ③ 手のひらを頭に寄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
- ④ ③は息を止めずに行うことが重要です！

Point!

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！



膝痛予防

- ① 背もたれから背中を離して座る
- ② 片足を前に伸ばす
- ③ 膝を伸ばしたまま外側へ開く
- ④ 膝を伸ばしたまま内側へ戻す

Point!

下肢の水平移動を行う運動です。両足とも行いましょう！



参加者の声を紹介！

あいはら ひでこ
相原 英子 さん
91 歳



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ることばかりです！

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く行えます。
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

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

詳しくはこちら！



シルバーリハビリ
体操教室



指導士

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、認定の基準を満たした方がなることができます。

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。