



らじも、ぶじも、ひとごと

# シルバーリハビリ体操

超高齢化社会が急速に進行し、要介護状態の人が増加しています。今回は、できる限り要介護状態になることなく、健康でいきいきとした生活を送れるように考案された、シルバーリハビリ体操を紹介します。

シルバーリハビリ体操とは、茨城県立健康プラザの大田仁史おたひとし管理者が考案した体操で、関節の運動範囲を広げることや筋肉を伸ばすことを目的としています。「いきいきヘルス体操」「いきいきヘルスいっぱつ体操」で構成されていて、発声や食べるためのトレーニング、「嚥下えんげ体操」も行っています。

初心者、経験者問わず、みなさん楽しく体操を行っています。生きがいづくりや自身の健康維持のため、あなたも参加してみませんか？



筑西市いきいきヘルス会  
会長 大武 博始さん  
(西石田)

市内では、「筑西市いきいきヘルス会」のみなさんが中心となり、シルバーリハビリ体操指導士として活動しています。同会は、指導士の養成や各地域の集落センターなどに出向いて体操を行うなど高齢者に寄り添い、参加者の心身の健康維持・向上の手助けをしています。体操の日程や会場は、ピープルお知らせ版に掲載しています。

みなさんも  
自宅でやって  
みましょう！

## いきいきヘルスいっぱつ体操

講師：筑西市いきいきヘルス会 シルバーリハビリ体操指導士 関 光弘さん (小川)



1回6秒を  
2〜3回

**【膝の痛みを予防する運動】**  
手のひらを合わせ、内ももの間に挟んで手をつぶすように力を入れます。



1回6秒を  
両足で

**【転倒を予防する運動】**  
両手を膝に置き、足をあげると同時に、手で地面に向かって押します。



1回6秒を左右の  
手を組みかえて

**【腕の筋肉を強くする運動】**  
背すじを伸ばし、両手の指をひっかけ、左右に引っ張ります。



1回8カウントを  
2〜3回

**【肩の痛みを予防する運動】**  
指を組んで肘をくっつけ、顔の前で内側に向かって力を入れます。