

【特集】

スポーツの力で野田を元気に

シルバーリハビリ体操

人は誰しもいつまでも健康で長生きしたいと思うものですが、年齢を重ねると、体はだんだんと思い通りには動かなくなってくるものです。

そこで、皆さんにできるだけ長く介護を必要としない生活を送ってもらえるように、シルバーリハビリ体操に取り組み始めました。

シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史博士が考案した、道具を使わず、いつでもどこでも、どんな姿勢でも行える日常生活を楽にする92種類の体操です。

高齢者が自分の体調に合った体操を自分で選びながら、少しずつ自分でできることを増やしてもらおうとするものです。

「最後まで尊厳をもって、人間らしく」という願いの下に考案されたので、身体を動かす体操だけでなく、例えば自分で食事ができるように首の体操や舌の体操、唾液を飲み込む訓練の嚥下体操などもあります。

83人のシルバーリハビリ体操指導士が誕生

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会は、平成29年度中に3回開催されました。今後の開催日程は、市報のだや市ホームページで紹介します。

ぜひ、みなさんも受講してください。



また、シルバーリハビリ体操は、指導士養成講習会を終え指導士になった市民が、市民を指導する仕組みなので、専門職が初めの養成講習会の指導にあたったあとは、市民同士で活動の範囲を広げていきます。

障がい者のためのスポーツ

将来配置不足が予想される専門職の不足分を補える上、市民が活動の中心なので生き生きとした地域交流の場ともなります。

を楽しむことができるのが障がい者スポーツです。競技者全員がアイマスクを着けて音の出るボールを使用する、ゴールボールやサウンドテーブルテニスなどがあります。すべてのラダー(はしご)にボー