

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操初級指導士養成講習会について

野田市では、シルバーリハビリ体操の普及を通して高齢者の生活能力を維持し、「シルバーリハビリ体操初級指導士」を養成しています。（「シルバーリハビリ体操初級指導士養成講習会」を受講した修了者に対して市長が認定を行います。）

シルバーリハビリ体操指導士は、地域において介護予防のためのシルバーリハビリ体操を普及させるボランティア活動実践者であり、指導者です。

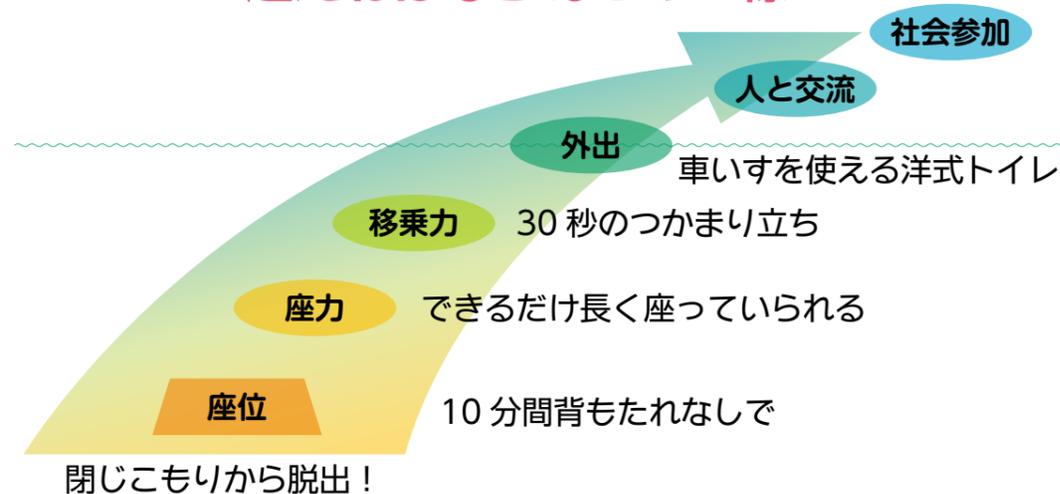
受講できる方

- 野田市民の方
- 全6日間すべての講習に参加できる方
- 指導士会に入会し、ボランティアの指導士として活動できる方
- シルバーリハビリ体操の普及に取り組む熱意と意欲を持っている方

シルバーリハビリ体操 初級指導士養成講習会 Q&A

- Q** 全6日間の講習はどのような日程ですか？ **A** 1日5時間で週に2日間行い、3週間をかけて実施します。
- Q** 講習会に参加するのに費用はかかりませんか？ **A** 費用はかかりませんが、昼食などはご自身でご用意ください。

超えねばならぬこの一線！



問合せ先

野田市 保健福祉部 介護保険課 介護予防係

〒278-8550 野田市鶴奉7番地の1 電話：04-7125-1111（内線2186、2180）

シルバーリハビリ体操って？

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史医学博士が考案した体操で、関節の運動範囲を維持・拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作訓練にもなる「いきいきヘルス体操」や「いきいきヘルスいっぱい体操」で構成されています。道具を使わず、どのような姿勢でもできるように組み立てられているので、身体能力が低下した方でも無理なく行えます。

生活の動作に必要な筋肉及び関節可動域を維持することが、介護予防の基本であり、高齢者の尊厳を支えます。

最後まで人間らしい生き方を

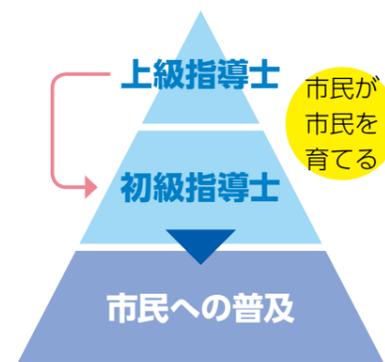
いつでも
どこでも
ひとりでも
1日1ミリ、1グラム

関節の動く
範囲を保つ

トイレに行く
力を保つ

忘れずシルバーリハビリ体操！

シルバーリハビリ体操



シルバーリハビリ体操指導士って？

指導士は、「野田市シルバーリハビリ体操指導士会」に入会し、地域でボランティアとして活動します。

92種類の体操を覚え、その人に合った体操を行うことができます。

シルバーリハビリ体操指導士になるには、市が実施する「シルバーリハビリ体操初級指導士養成講習会」を受講する必要があります（裏面参照）。

どこで体験できるの？

シルバーリハビリ体操は、シルバーリハビリ体操指導士が地域で行う体操教室のほか、市が行う体験教室があります。

体験教室の日程は、市ホームページや市報で確認できます。

介護予防のための シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルス体操」、柔軟性や筋力強化等により体力の維持・向上を図る「いきいきヘルスいっぱつ体操」、嚥下体操・顔面体操・発声練習など「その他の体操」で構成され、何のためにどの筋肉を使いどの関節をどのように動かすかが明確です。

シルバーリハビリ体操の 3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめしないで続けること

体操の時の 椅子の座り方

両足を床につけ、
背筋を伸ばす。



肩こり予防体操

背中 の筋肉の ストレッチ

- 肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



- 体をゆっくり左右へひねる。



肩の上下運動と リラクゼーション

- 息を吸いながら、胸をそらしながら、両肩を上げる。



- 息を吐きながら肩をストンと下げる。



転倒予防体操

下肢の 筋力強化

- 両手を組み、前方に伸ばす。



- そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる。手が下に下がらないようにする。

ももを上げる 力をつける 運動

- 肘を曲げ、胸の前で保持する。



- 肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねり交互に膝を上げる。(左肘と右膝、右肘と左膝)

体操の方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- 左右を均等に行う。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度に行う。
- 水分補給をしながら行う。