

# ご存じですか？シルバーリハビリ体操



○シルバーリハビリ体操とは：  
医療・介護の第一人者である大田仁史先生が、主に高齢者の介護予防を目的にして考案された体操です。

「いつでも・どこでも・だれでもできる」といった特徴があり、道具は必要なく気軽に取り組むことができます。

豊富な体操の種類で自分の体調とペースに合わせてでき、どなたでも無理なく行えます。



○五霞シルバーリハビリ体操指導士会の活動

ボランティアとして地域の高齢者に体操を指導する「五霞シルバーリハビリ体操指導士会」には22名の指導士がおり、体操の普及と介護予防、住民主体の地域づくりを進めています。活動は、公民館や地域のサロ

ンでシルバーリハビリ体操を行い、地域の方々と一緒に体を動かしています。

特に、昨年度、各行政区の集会所で年間約300回開催した「元気はつらつ倶楽部」には、60歳代から95歳までの多くの方にご参加いただきました。



○体操がもたらす効果

高齢者が定期的に体操に参加することで、身体機能を維持もしくは改善することができ、閉じこもりを予防することができます。また、日ごろから地域とのつながりを育むことで、何かあった時にはお互いに支え合い、安心して地域で生活することができます。実際に参加された方から「立ち上がりが楽になった」「体操後にみんなでおしゃべりをするのが楽しい」と喜ばれています。



○シルバーリハビリ体操指導士が茨城県から表彰されました

長年にわたって地域住民の健康づくりや介護予防の促進に貢献したとして、10年以上活動している3名のシルバーリハビリ体操指導士が「知事賞」を受賞しました。

○受賞者（敬称略）

鈴木 一正  
香取 静子  
石塚 榮作



村瀬会長 香取指導士 鈴木指導士  
石塚指導士

○3級養成講座のご案内

町ではボランティアとして地域の高齢者に体操を指導し、自助・互助で地域づくりを行う指導士を養成するための講座を11月に予定しています。

人と人とのふれあいを大切に仲間と一緒に、地域の高齢者の方に元気になってもらえるようシルバーリハビリ体操指導士になって、一緒に活動してみませんか。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

○お問い合わせ

・五霞町社会福祉協議会  
地域包括支援センター

☎(84)0765

・健康福祉課 高齢者支援G  
☎(84)0006（直通）