

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

体操は全92種類

**椅子で体操を行うときの基本姿勢**  
両足を床につけ、背筋を伸ばす



体操モデル  
指導士 網島裕美子さん

## 猫背予防・肩こり予防・胸のストレッチ

両手の指を組んで肘を伸ばす  
肘を伸ばしたまま、ゆっくりと両手を頭の上に持っていき  
両手を頭の後ろに回して、両肘を引いて胸を張る



1回15秒  
その後、肘を戻して、両手をゆっくりと元に戻す

## 膝痛・O脚予防の体操

足幅はこぶし一つ分開ける  
両手を太ももの間に挟み、太ももを閉じ、力を入れる



1回6秒



体操の動画はこちら

体操は、ほかに腰痛予防・転倒予防・失禁予防などがあります。  
(公社)石川県理学療法士会で制作した動画で一部視聴ができます。

## 体操を習う 市内の「通いの場」に突撃!!



「元気かいね」グループ白馬の皆さんが体操する様子



指導士 奥井 敦士さん  
講習では関節や筋肉の仕組みを学び、勉強になりました。この体操のおかげで腰痛が改善しました。痛いと思うことは無理せず、続けることが大切です。



参加者 守本 淳子さん  
足が思うように上がらなかったので、家でも体操を続けて改善したいです。指導士の方が地域の人だと親しみが持てるのでいいですね。

## 体験できるよ! シルバーリハビリ体操 介護予防講演会

- 日時** 2月2日(水) 13:30~15:40 (受付13:00~)
- 場所** 矢田郷地区コミュニティセンター多目的ホール
- 内容** オンライン講演、全国中継、体操体験会
- 定員** 50人 ※高齢者支援課まで要申し込み(先着順)
- 費用** 無料

## シルバーリハビリ体操はどこでできるの?

出前講座を実施しています。高齢者支援課までお問い合わせください。(今後は各地域や商業施設などで開催することを目指しています。)

## シルバーリハビリ体操の指導士になるには?

全30時間(6日間)の養成講座を受講します。次回講座は、広報ななおで案内します。



問 高齢者支援課 ☎53-8463

いっしょに始めませんか?

# 元気な地域づくり// シルバーリハビリ体操



七尾市に25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って?

日常生活を営むための立つ・座る・歩くなどの動作には、「関節の動き(関節可動域)」や「筋肉」が作用しています。それを維持・拡大することを主とした体操で、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ました。身体機能が低下した人も無理なく行えます。

関節の動く範囲を保つ 筋肉を保つ

# 最期まで尊厳を保つために// いつでも どこでも ひとりでも 1日1ミリ1グラム

## 専門職と協働

市では(公社)石川県理学療法士会の指導のもと、志賀町、中能登町に次いで養成講座を実施しました。

## 自分のための介護予防

道具なしで、いつでもどこでも1人でもできます。**関節の動きを1ミリでも、筋肉を1グラムでも保つ**ための体操です。

## 地域で活動

住民相互が元気になるまちづくりを目指し、各地域で活動を始めます!

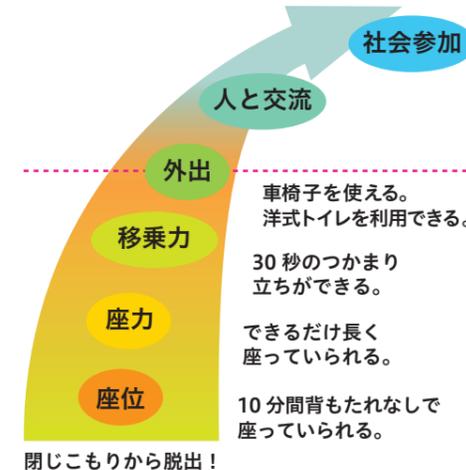
## 自助・互助

住民が指導士になることで、自身の健康・生きがいづくり(自助)につながり、地域の支え手として、交流の輪を広げます。(互助)

※自助(自身の生きる力)、互助(地域での支え合い)

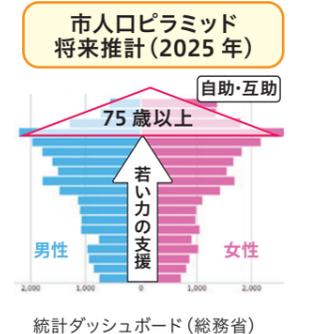
健康寿命の延伸を目指す  
生涯最期まで介護予防!

越えねばならぬこの一線!



**加速する「超」高齢社会**  
市の高齢化率(65歳以上)は38%を超えて、すでに全国の高齢化率(21%以上)に匹敵しています。  
2025年には、団塊世代の人が全て75歳以上になり、高齢者を支える自助・互助の取り組みが一層必要です。  
シルバーリハビリ体操は、高齢者が健康で生きがいを持ち、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための取り組みの一つです。

**生涯、介護予防! 大事な一線がある!**  
高齢者の自立を支える大事な一線があります。左図のように、外出ができれば、人との交流や、社会参加へとつながります。介護予防の方法は多種多様です。自分のできる介護予防を続けましょう!



参考(上図、右図): NPO 法人日本健康加齢推進機構 シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト