シルバーリハビリ体操で元気いっぱい

通いの場で楽しく健康維持

自宅で過ごす時間が長くなりがちな昨今、運動不足になっていませんか。市は、高齢者が簡単に取り組むことができ、介護予防に効果があるといわれるシルバーリハビリ体操をする「通いの場」の普及を推進しています。地域の仲間と一緒に楽しく体操してみませんか。

■問い合わせ先　地域包括支援センター（☎・内線1097）

1

高齢化の進展を見据える

市の65歳以上の高齢者人口は、1万109人（5月末現在）で、高齢化率41・2㌫となっています。今後は、高齢者人口が少しずつ減少する中、75歳以上の後期高齢者人口が増加していく見込みです。

高齢者が要介護状態とならずに元気で生き生きと生活することができるよう、また、介護が必要になってもできるだけ体の残存機能を維持し重度化を防止するために、高齢者が定期的に集まり活動できる機会の増加や社会参加を通じた介護予防の推進を図ることが重要です。これからも元気でいるために、シルバーリハビリ体操をする通いの場に参加し、健康維持、介護予防に取り組みましょう。

シルバーリハビリ体操とは

高齢者の介護予防を目的に考案された体操で、道具を使わず、いつでも、どこでも、だれでも、どんな姿勢でもできます。体操を続けることで、肩、膝、腰の痛みや転倒の予防に役立つほか、関節の柔軟性を高め、筋力の維持や強化が期待できます。自分のペースで効果を出せるため、運動が苦手な人、腰や膝の痛みがある人など、誰でも続けることができます。

通いの場でシルリハ体操

下表にある通いの場では、週1回シルバーリハビリ体操をしています。参加した人からは「続けて体操をしていたら、しゃがむのが楽になった」「肩の痛みがなくなって、動かしやすくなった」などの声が上がっています。ぜひ気軽に参加してください。

住民が住民を育てる

市には、シルバーリハビリ体操を普及する役割を持つ指導者会「シルリハ八幡平」があります。同会は、講習を受けて指導者として認定された住民で構成され、通いの場に参加した人が、シルバーリハビリ体操の効果を感じられるよう、丁寧に指導します。なお、市は本年度、指導者養成講習会の開催を予定しています。

通いの場を立ち上げる

市は、住民の健康維持の一翼を担う通いの場の立ち上げを支援します。

■支援要件　次の❶から❺までの全ての要件を満たすグループ

❶市内に住所を有する65歳以上の人が、おおむね5人以上参加する

❷会場を確保する

❸週1回以上、自主的に開催・運営し、最低6カ月以上継続する

❹毎回シルバーリハビリ体操をする

■支援内容　次の支援をします。

▼立ち上げや運営についての相談に応じます。

▼シルリハ八幡平から、シルバーリハビリ体操指導者を無料で派遣します。

▼定期的な体力測定で、参加者の体力をチェックします。

表＿週1回シルバーリハビリ体操をする通いの場一覧

地区	通いの場名称	場所	開催曜日・時間
西根	シルリハてらだ	寺田コミセン	金曜日　午後2時から3時まで
松尾	柏台健康教室	柏台地区センター	木曜日　午前10時から11時まで
松尾	シルリハまつお	松尾コミセン	水曜日　午前10時から11時まで
安代	シルリハあらや	荒屋コミセン	火曜日　午前10時から11時まで
安代	シルリハ浅沢元気会	浅沢コミセン	金曜日　午後1時半から2時半まで
安代	シルリハやがみ	田山コミセン	木曜日　午後1時半から2時半まで

5

2

3

4

7

6

1／股関節を柔らかくする体操　2／太もも裏のストレッチ、腰痛予防の体操　3／下肢筋力の強化、膝痛予防の体操　4／肩関節を柔らかくする、肩痛・肩こり予防の体操　5／肩周りの筋肉をほぐす「猿まね体操」のポーズをするシルリハ八幡平の指導者の皆さん　6／足を上げる筋力の強化、転倒予防の体操　7体力測定で体の柔らかさを計測する参加者

INTERVIEW　参加者の声

膝の痛みが和らぎました

津島 幸子さん(80)　＝新町中央＝

シルリハあらやに参加しています。以前は膝の痛みがありましたが、体操を始めて全身に筋肉が付いたからか、膝の痛みも和らいできました。体を動かすことが楽になり、座ったり立ったりがスムーズできるようになったことがうれしいです。体操だけではなく、参加者同士の会話も楽しく、心も元気になっていると感じます。