

# 地域の仲間と「介護予防」に取り組む

## シルバーリハビリ体操指導者になろう

シルバーリハビリ体操は、介護予防に効果的で簡単にできる体操です。指導者の仲間たちと一緒に、地域にシルバーリハビリ体操の輪を広げましょう。

■問い合わせ先 地域包括支援センター(☎・内線1098)

### ◎指導者を養成します

市は令和3年度シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会を開きます。講習会を受ければ、自身の介護予防に生かせるほか、市内の通いの場などでシルバーリハビリ体操を指導することができます。自身と住民の健康を維持し、通いの場を通じて住民同士のつながりを守る活動に、一緒に取り組みませんか。

■日時 11月2日(火)、5日(金)、10日(水)、12日(金)、18日(木)の午前9時半から午後4時まで

※18日のみ9時半から午後3時45分まで

■会場 市役所多目的ホール棟

■応募要件 次の①から③までの要件を全て満たす人

①概ね50歳以上で、常勤の職業に就いていない

②講習会の全日程に参加できる

③認定後、地域でシルバーリハビリ体操を普及するボランティア活動ができる

■募集人数 10人

■費用 無料。ただし、講習

会終了後に、年350円のボランティア活動保険料の負担あり

■持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、マスク、バスタオル

■服装 動きやすい服装、運動靴

■申込期限 9月30日(木)

■申し込み方法 市役所地域包括支援センターに電話

### ◎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。

市には、指導者会「シルバーリハ八幡平」があり、指導者として認定された住民が指導に当たります。

### ◎体操の一部を紹介

▼歩く能力を高める・転倒予防の体操



①背筋を伸ばして椅子に座り、両肘を90度に曲げ、胸の前に上げる



②3つ数えながら右膝を右肘の近くまで上げ、4で足を下ろす



③肘が下がらないように注意しながら左膝も同様に上げ下げする

### 会長の声

### 活動は「世のため、人のため、自分のため」

シルリハ八幡平会長

八幡 竹男 さん (71)  
=松尾=



シルバーリハビリ体操をすることで、指導者の活動年齢は約9歳若返るといわれています。参加した皆さんから「体の調子が良くなったよ」と言ってもらえることがうれしいです。簡単にできる体操なので、自分自身のためにも、シルリハ八幡平の仲間と一緒に活動しませんか。