いつでも、どこでも、ひとりでも！

シルリハ体操で、いつまでも自分らしい生活を

市は「シルリハ八幡平」と協力して、シルバーリハビリ体操の普及に取り組んでいます。週1回のシルバーリハビリ体操をする「通いの場」は現在、安代地区に2カ所のみで、この通いの場を市内のさまざまな場所につくりたいと考えています。

通いの場に参加した人からは「続けていたら、しゃがむのが楽になった」「肩の痛みが無くなって、動かしやすくなった」などの声が聞かれます。

通いの場での体操の様子

■シルバーリハビリ体操とは

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生が考案した介護予防に効果的な体操です。道具は使わず、どんな姿勢でもできます。運動が苦手な人や腰や膝に痛みがある人など誰でもでき、体操を続けることで、肩痛・膝痛・腰痛・転倒の予防に役立ちます。

■シルリハ八幡平とは

講習を受けて指導者として認定された市民で構成され、シルバーリハビリ体操を普及する役割を持った団体です。

■体操の一例を紹介

～足の筋肉の強化、膝痛予防～

❶安全のために椅子をつかみ、片足をゆっくりと上げます。

❷上げた足をゆっくりと外側に水平移動。つま先が天井を向くようにします。

❸外側から内側に戻し、足を下ろします。反対の足も同様に。

市ウェブサイトに茨城県立健康プラザのシルバーリハビリ体操の動画を掲載しています。ぜひ、やってみてください。

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1102

子育て支援ヘルパーって？

◆子育て支援ヘルパーとは

妊産婦は、日常生活における負担や精神的な不安が大きくなります。産前産後の時期に訪問による支援をするのが子育て支援ヘルパー事業です。

◆支援内容

家事援助（日常的な炊事、洗濯、掃除、買い物）や育児補助、病院への付き添いなどを行います。子育てを支援するための事業ですので、親が子のそばにいることが前提になります。

◆利用対象者、利用期間・時間

右表の通り

◆料金

規定の時間に達するまでは、無料です。

◆利用の流れ

❶申込書を地域福祉課または西根・安代各総合支所に提出⇒❷審査・決定後、申請者に利用券を送付⇒❸利用券が届いたら受託事業者に電話で利用申し込み（利用日の1週間前まで）⇒❹利用開始

◆受託事業者

㈱ＪＡライフサポート（ホームヘルプステーション西根　☎70-2181）

表＿ヘルパーの利用対象者、利用期間・時間

利用対象者	利用期間	利用限度
母子手帳交付後の妊婦がいる家庭	母子手帳交付後から出産まで	24時間
1歳未満の乳児がいる家庭	子が1歳になる前日まで	24時間
3歳未満の2人以上の多胎の子がいる家庭または3歳未満の子がいるひとり親の家庭	双子以上の出産やひとり親世帯の場合は、出産後3年まで	子が1歳になる前日まで、1歳から2歳になる前日まで、2歳から3歳になる前日までの各1年当たり24時間

※午前9時から午後5時まで（日曜、祝日、年末年始を除く）の間で、1時間単位で利用可能です。