

令和3年度上期の受講生募集は3月に「健康プラザホームページ」にて掲載予定です



あなたも 介護予防のためのボランティア活動に チャレンジしませんか！！

ドクター大田考案の「シルバーリハビリ体操」を習得し、
指導士として『世のため、人のため、自分のため』の
活動をしませんか

シルバーリハビリ体操は茨城県認定の、「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる介護予防体操です。現在までに約10,000名の指導士を養成し、県内約2,400箇所で体操教室が開催されています。

指導士の活動は、地域に暮らす高齢者の「生活の質」や「生活機能の保持」に効果があり、地域の介護予防に貢献できます。

～シルバーリハビリ体操指導士へのお誘い～

私は23年前、県を退職し、平成17年の県の最初の講習会に参加、以後16年地域の体操教室、高齢者施設、講習会などでボランティアとして元気に活動しています。この体操は、最期まで人間として尊厳をもって生きられることを最終目標として組み立てられていますが、結果として体操指導士は活力年齢が暦年齢よりも約8歳若いというデータがあります。

どうかみなさん、県や市町村が主催する体操指導士養成講習会に参加し、自助共助の精神を学び、自分のため、そしてほかの高齢者のために、高齢者が高齢者の力で超・超高齢社会を生き抜くための活動を始めませんか。みなさんの参加を心から期待し、お待ちしております。

水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会 1級指導士 黒澤 義男 さん

- 受講資格 ①茨城県民 <事前登録も可能です。ご希望の方はご連絡ください。>
②常勤の職をもっていない概ね50歳以上の方
③地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- 会 場 茨城県立健康プラザ（お住いの市町村で開催されることもあります）
- 時 間 9：30～15：45（全5日間） 受講料無料
- 講習内容 シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます

お申し込み 〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部（黒江・今）
お問い合わせ TEL 029-243-4217



裏面→

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は椅子、床、寝て、立ってなど、どの姿勢でもできます。

肩痛・腰痛・膝痛・転倒予防など、目的志向型の体操で、道具を使用せず、どの世代でも行うことができます。

肩痛・肩こりの予防



背筋を伸ばし、指を組み、肘を伸ばしたまま頭の上まで上げる（手のひらは返さない）。
手を頭の後ろに回し、肘を後ろへ引き胸を張る。
そのまま10～15秒ほど胸の筋肉をゆっくりと伸ばす。

ハムストリングス（太ももの裏）のストレッチ・腰痛予防



片足を伸ばし、反対側の足は曲げ、おなかと太ももを近づけるようにして、太ももの裏側を10～15秒ほどゆっくりと伸ばす。
息は止めないよう注意する。
反対側も同様に行う。

股関節の柔軟性を高める体操



両足の裏をつけ、股を開き、太ももの内側を10～15秒ほどゆっくりと伸ばす。
息は止めないよう注意する。

お尻の筋肉を鍛える体操



両ひざを立てて、お尻を持ち上げる。



今すぐYouTubeで動画をチェック🔍
『シルバーリハビリ体操チャンネル』