

今日の私を、
次の日にも

高萩市シルバリハビリ 体操指導士会 20周年



「1日1ミリ、1グラム!」

1日1ミリでも関節が動き、1グラムでも筋力が付くように、市内各所で65歳以上の体操教室が行われています。

シルリハ体操は、茨城県発祥の介護予防のための体操で、「立つ」「座る」「歩く」など、

日常生活の動きがスムーズになるように構成されています。

高萩市でも、50歳以上のボランティア「シルバリハビリ体操指導士」の皆さんが講師として活躍して、20年もの間、市民の健康づくりを支えています。

「やってみたい!」という人は、高齢福祉課にお問い合わせください。

▼日時・場所
市ホームページへ



「20周年記念式典」

▼日時 10月11日(日) 13:30~
▼場所 総合福祉センター 多目的ホール
▼内容 記念講演・みんなでシルリハ体操
市内中学校 吹奏楽演奏
20年間の感謝とこれから
「目指そう!健康寿命日本」

シルリハ体操について、

新しい1級指導士さんに聞きました

指導士を目指したきっかけは?

地域のシルリハ体操に参加して、そこで誘ってもらいました。

自分や家族の健康のためにもなると思っただけでしたが、地域の人とながり、仲良くなり、一緒に体操を作り上げる中で、ここまで続けてこられました。

シルリハ体操のポイントは?

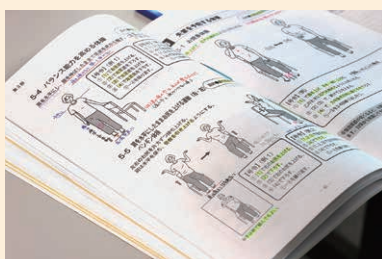
無理な運動がなく、自分のペースで続けられます。始める前は力チカチカだった体が、少しずつ動けるように。杖をついていた人が、使わなくなったということもあります。

メッセージをお願いします。

何もしないでいると、少しずつ動けなくなってしまう。みんなで行くことが大きな目的の一つ。体操と一緒に、参加者さんとの会話も大切になります。



新しい1級指導士の
稲田さん 鈴木さん



「楽しい教室をずっと 参加者さんと一緒に」

あなたの
「やりたい」
を応援

げんきプラス教室 開催中 (短期集中予防サービス)



元気だった時の
「元の生活に戻る」ことを目指して

リハビリ専門職が行う、自宅でできる
体操や日常生活などのアドバイスを、
体操教室と訪問がセットのサービスです。
お口の元気を保つために気をつけるこ
とのお話や口腔体操も行います。

(口腔体操は、3か月に1度)

▼対象 要支援認定1・2、または
基本チェックリスト該当者
(医師の許可がある人)

▼日時 火曜日 10:00～11:30
具体的な日程は個別に連絡

▼場所 総合福祉センター

▼定員 15人

▼料金 無料 ※初回のみ保険料300円

【申し込みまでの流れ】

- ① 地域包括支援センター
(高齢福祉課内)に相談
- ② 地域包括支援
センターの訪問
- ③ げんきプラス教室参加
(週1回3～6か月)
- ④ 自分のやりたい生活や、
地域とのつながりの場
に参加する

問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

げんきプラス教室について、

リハビリ専門職の皆さんに聞きました

体操教室のポイントは？

それぞれの参加者の体の状態を把握し、
身体生活機能的な視点からリスクを管理
します。

基本プログラムと、1対1の調整プロ
グラムで、無理のない体操を行います。
卒業後も自立して続けられるように、
ご本人の体や環境に合わせた体操を指導
します。

訪問サービスのポイントは？

初回、中間、卒業後に3回訪問して、
自宅での過ごし方などを助言します。
階段の上り下りや、ちょっとした畑仕
事など、それぞれの困ったを伺います。

メッセージをお願いします。

「体の動きが悪くなってきた」
「しゃべりにくくなってきた」
「運動したいけど、どうすればいいか
わからない」などがあれば、
まずはご相談ください。



理学療法士の皆さん

「体を動かすことで 気持ちも前向きに」