



シルバーリハビリ体操  
1級指導士 道上 俊夫さん

## シルバー リハビリ体操

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

道具を使わず、いつでも、どこでも一人でも。からだ・口（嚙下）など92種類の介護予防のための体操。

「健康寿命」を、知っていますか？  
介護を必要とせず、健康で自立した生活を送ることが出来る年数のことです。健康寿命を延ばし、健康な毎日を送るためにはどうしたらよいか。介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操について、2人の指導士に話を伺いました。



シルバーリハビリ体操  
3級指導士 秋葉 美智代さん

「人は必ず老いて、体力や機能が低下します。シルバーリハビリ体操は、重度化を予防し、機能の回復・維持をするために作られています」と1級指導士の道上さん。平均寿命と健康寿命の差を限りなく縮め、健康な状態で過ごせるよう、10年以上にわたり指導ボランティアをしています。

「参加者が会場に喜んで来てくれるのが嬉しい」と昨年秋に3級指導士の資格を取得した秋葉さん。自分のためだけでなく、地域全体の活力につながっています。  
薬やサプリメントに頼らず、自分の意識で身体を整えるために、シルバーリハビリ体操を始めてみませんか。教室の参加方法など詳しくは、次のページをご覧ください。



## 健康を考える。



高萩市の人口に占める65歳以上の割合は7月1日現在で37.7%（日本29.0%）で、高齢化率は上昇を続けています。  
体力の衰えや機能の低下を防ぐために、自分ができることは…。  
今月は健康について、考えてみませんか。



## らくらく 水中ウォーキング

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

### 水中運動の効果に期待

体力に自信のない人や関節痛などで悩む人も浮力で負担が軽減され、ケガをすることなく運動ができます。また、設備が整った民間スポーツ施設の協力により、快適な環境で開催できるのも魅力の一つとなっています。

天候に左右されない屋内温水プール（オーシャンスポーツクラブ）を会場に令和元年から始まった市主催の水中ウォーキング教室。開催している3つのグループから火曜コースを取材しました。柴田コーチの元気な指導の下、腕を左右に振ったり、後ろ向きに歩いたりしながら体を鍛えます。参加している人は「プールは初めてで不安だったけど、楽しい。水から上がると、ぐっと疲れます」「足腰が悪いので、参加しました。改善されてきているので、続けていきたい」とほづろつと話します。

### 介護予防のための シルバーリハビリ体操

#### 「椅子に座って行う体操」

～体を前に倒しお尻を浮かす運動～



① 指を組んで、腕を伸ばす。



② 体を前に倒しながら、重心を前方へ移す。



③ お尻を少し持ち上げる。目線は手の方向へ。

△注意 手すりを持つイメージで、手が下がらないようにしましょう。