



シルバーリハビリ体操教室の様子(大沢川向友の会)

# 延ばそう健康寿命 始めようシルバーリハビリ体操

少子高齢化社会が進む日本。本町も高齢者の割合は、40・4割(令和5年4月1日現在)と年々増加傾向にあります。その中で大切なことは、いつまでも明るく楽しく生活するため健康寿命を延ばすこと——。町では、高齢者が心身ともに健康で過ごせるよう、平成28年度に「シルバーリハビリ体操」を導入しました。ここでは、誰でも空き時間で簡単にできる「シルバーリハビリ体操」をご紹介します。

## 誰でも取り組める 介護予防体操です

シルバーリハビリ体操とは、いつでも、どこでも、どんな姿勢でも、道具が無くてもできる体操です。これは、介護予防のために、茨城県立健康プラザ管理者で医学博士の大田仁史さんが考案したもので、全92種類の体操からなっています。

町が行う体操教室では、その中から、関節機能の維持・向上や筋肉のストレッチを中心に、

椅子に座って行う18種類の体操を基本の体操として行っています。

町では、この体操を平成28年度に導入し、教室が本格化した平成30年度には、延べ1564人、令和元年度には延べ2772人と徐々に体操教室に参加する人が増えていきます。令和2年度と3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、参加者が減少傾向にありましたが、昨年度は、延べ2954人が体操教室に参加し、町内の多くの人が介護予防のために取り組んでいます。

## 介護予防の場を提供 「山田シルリハの会」

「山田シルリハの会」をご存じですか。当会は、「明るく、楽しく、参加者とのコミュニケーションを何よりも大切に」をスローガンに平成29年度に発足しました。ボランティア団体として結成された「山田シルリハの会」は、町や関係機関と協力しながら、シルバーリハビリ体操を活用した介護予防と住民の通いの場づくりを行っています。

現在の会員数は33人で、地域住民の介護予防のために、町主催のシルバーリハビリ体操教室や住民主体の通いの場などでシルバーリハビリ体操を指導しています。指導者は全員が、県が主催する「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を受講し、指導者としての認定を受けています。



山田シルリハの会 会長

上野 三郎 さん (77)

「山田シルリハの会」の会長である上野三郎<sup>さぶろう</sup>さんに  
シルバーリハビリ体操の魅力などを伺いました。

## 継続し続けることが大切です

体操と聞くと、ラジオ体操や青少年向けの体操などのイメージをお持ちではないでしょうか。私自身もシルバーリハビリ体操を知るまでは、体を激しく動かす体操を見かけることが多いと感じていて、体操自体に抵抗を感じていました。そんな時、シルバーリハビリ体操に出会い、こんなに簡単に誰でも挑戦できる体操があるのだと感激しました。シルバーリハビリ体操教室に参加する上で最も大切なことは、継続することです。教室への参加を継続することや学んだ体操を自宅などでも挑戦してみることが大切です。週に3回以上体操に取り組むことで、より健康寿命を延ばすことができると言われていきます。また教室は、参加者同士の憩いの場となることも魅力でもあります。参加者同士で会話をし、ストレッチを発散しましょう。身体は加齢により弱っていきます。心身ともに健康で過ごすことができるように、体操を通じて健康寿命を延ばしましょう。

広報を見ながらやってみよう

### シルバーリハビリ体操を紹介

ここでは、町内の教室で実施している体操の一部をご紹介します。この体操は、太ももやお尻の力を強くし、膝痛予防や転倒予防にも効果があります。記事を見ながら取り組んでみましょう。

#### 「脚の水平移動」

- ① 椅子に座り、両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
  - ② 両手で椅子の端をつかみ、姿勢を安定させます。
  - ③ 手順1で片方の膝を伸ばし、手順2で外側に開き、手順3で内側に戻し、手順4で脚を下ろします。
- ※これを左右交互に2回ずつ行います。

#### ここがポイント

- 脚を上げる時はつま先が常に上を向いているようにしましょう。
- 顔と体は正面を向いたまま行いましょう。



手順4



手順3



手順2



手順1



準備状態

家族や友人と体操  
教室に参加しよう

町では、介護予防や健康づくりを目的としたシルバーリハビリ体操教室を年に2回程度、各回8日間ずつ開催しています。

また、町内には介護予防を目的とした自主活動団体が約40団体を会場とし、シルバーリハビリ体操をはじめとした介護予防運動やレクリエーションなどにも取り組んでいます。

これからも心身ともに健康で過ごすために、元気なうちから家族や友人と一緒に健康づくりや介護予防に取り組みませんか。教室や活動内容などの詳細は、お問い合わせください。

◎シルバーリハビリ体操教室

▽期日 6月から7月までの毎週火曜日(全8回)

※6月6日、13日、20日、27日、7月4日、11日、18日、25日

▽時間 午前10時～11時

※受付時間は午前9時半～10時

▽場所 関谷林業担い手センター

▽対象者 65歳以上の人

▽申し込み 不要

◆問い合わせ 山田町地域包括

支援センター(☎821313

6)へどうぞ。