



いつまでも元気で過ごすために

「シルバーリハビリ体操」を始めてみませんか？

シルバーリハビリ体操って何？

シルバーリハビリ体操とは、平成17年に茨城県が元茨城県立医療大学付属病院長（現茨城県立健康プラザ管理者）の大田仁史氏とともに協働で確立した、介護予防を推進することを目的とした体操です。

内容はストレッチや筋力強化を主としています。器具を使わずに行えるため、「いつでも、どこでも、1人でも」でき、関節の動きを「1日1ミリ」伸ばし、筋肉の量を「1日1グラム」増やすことを合言葉にしてしています。

体調に合わせて「立って」「腰掛けて」「床に座って」「寝て」と4パターンで行うことができ、また一つ一つの動作をゆっくり行えるため、高齢者には安全で効果的な体操です。



まずは体験してみましょう

左記の行政区で体操を実施しています。区民であれば参加できます。詳細は、毎月「広報うしく1日号」配布時に回覧している支援センター便りの裏面をご確認ください。ご参加お待ちしております。



サロン・シニアクラブなどで実施している行政区

田宮、刈谷、下根ヶ丘、文化西、向台、竹の台、第8岡見、松ヶ丘

お住まいの行政区で実施されていない場合は、「牛久市シルバーリハビリ体操指導士会」の協力のもと、出前講座による出張指導も随時行っているのです。そちらをご利用ください。お申し込みは数名のグループでお願いします（出前講座の申込窓口は市民活動課）。

参加者から届いた喜びの声

定期的を実施している行政区の参加者からは、体操の効果として「体力がついてきた」、「症状が良くなった」、「元気が出る」など、喜びの声が届いています。

シルバーリハビリ体操の普及を推進していきます

市では、独自の転倒予防体操である「うしくかっぱ体操」との融合を視野に入れ、シルバーリハビリ体操の普及を推進していきます。サロン、シニアクラブなどで、定期的実施を希望する場合など、ご相談に乗りますのでぜひご連絡ください。

元気な今のうちから、できることを少しずつ、年を取っても「元気で長生き」を少しでも長く続けられるよう、自分に合った介護予防を見つけましょう。

健康管理課 ☎ 1742



ストレッチで体をほぐします



いすに腰掛けて背伸びの運動