



ご存じですか？ シルバーリハビリ体操

皆さん、体を動かしていますか？ 運動をすることで、全身の血液循環が良くなり体が温まります。筋力の低下を防ぐことは、転倒予防にもつながります。また、ストレス解消や認知症の予防にも効果があります。何歳から始めても運動器(筋肉や関節等)の維持・向上が期待できます。

市では、高齢者の皆さんが運動習慣を身に付け、楽しく無理なく継続できるように、介護予防のための体操「シルバーリハビリ体操」を推進しています。

【問】 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」)

(TEL)92-5838

どんな体操なの？

シルバーリハビリ体操は、関節の動く範囲を広げたり力を付けたりすることで、最期まで自分らしく過ごせるようにする、茨城県立健康プラザ大田仁史管理者が考案した介護予防体操です。

道具を使わずにいつでも、どこでも、ひとりでも気軽に取り組みます。1日に1ミリメートルでも関節が動くように、1グラムでも力が付けられるように意識して行うことが大切です。椅子に座って行うものや横になって行う体操等があります。

チャレンジ！シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操の一部を紹介します。自宅で実践してみましょう。

【肩こり予防】～肩と腕の運動～

両手を組んで背筋を伸ばす

両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす

肘を後ろへ引き、胸を張る



【ポイント①】

ゆっくりと気持ちよく行ってください



【ポイント②】

なるべく肘を耳に近づけてまっすぐ腕を伸ばします

