



特集

元気の秘訣はシルリハ?

関高齢福祉課 ☎ 826-1111 内線2500



シルリハで元気に楽しく介護予防



シルバーリハビリ体操、通称シルリハ。日常的な動作をもとに考えられた、特別な道具などを使わずに誰でも手軽に取り組むことのできる介護予防体操です。

茨城県立健康プラザの大田仁史先生により考案されたこの体操は、各地域で行われている体操教室で、シルバーリハビリ体操指導士によって広められています。シルバーリハビリ体操指導士とは、県や市町村が開催する講習を修了し認定を受けた市民によるボランティア。

市民が主体となって地域の互助力を高め、健康寿命の延伸を目指す茨城県独自のこの取り組みは、全国的にも注目を集めています。

土浦市でも、県が指導士の養成を始めた平成18年3月に指導士会が結成されました。はじめは十数人だった指導士会のメンバーも、今では120人を超える大所帯に。それでも、教室開催の要望も多く、新たな指導士の育成が課題となっているとのこと。

活動13年目を迎える土浦の

シルリハに注目し、教室利用者や指導士の方々にお話を伺いました。



「元」気の秘訣はシルリハ。そう話してくれたのは教室に通い始めて3年目の中野さん。以前は慢性的な肩こりや腰痛に悩まされていたが、体操を始めるといつの間にか体が楽になっていったと言います。また、教室でのおしゃべりも元気の源だと話します。一人暮らしの中野さんにとって、日ごろの悩みなども相談できる場所にもなっていて、月6回の教室を楽しみに通っています。



「数」年前、庭仕事中に梯子に出会った坂西さん。始めは、「無料でリハビリができるかも」と軽い気持ちで通い始めたとのこと。痛くて動かすことのできなかつた首や腰が楽になるなど、効果はすぐに実感できたと話します。

また、その後、家族の介護を経験したことなどもあり、



指導士会会長 小野澤さん

教室が地域のコミュニティ作りのお手伝いになれば。そう話してくれたのは、土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会長を務める小野澤さん。自身のリタイアをきっかけに、ボランティアで地域に貢献したいという思いから、指導士養成講座を受講しました。

「教室で友達ができた」、定期的に顔を合わせることで、介護予防の重要性を改めて感じ、その経験を広めたいと、自身も指導士となりました。現在は2級指導士として、月6〜7回の教室を受け持っています。「体操自体もそうだけど、今では指導士としての活動自体が、自分の健康づくりにもなっているかな」と笑顔で話しました。

地域のつながりが強くなったなどの参加者の声が一番嬉しいと言います。「これからはもっと高齢者が増えるので、高齢者が元気になることで地域を元気にしていきたい」指導士会の代表として、市や県とのやり取りなど精力的に活動する傍ら、1級指導士として、後進の育成にも力を注いでいます。

あなたもシルリハはじめてみませんか

現

在、市内で開催している教室は65か所。各地区公民館をはじめ、自治会や高齢者クラブなどの要望にあわせ新たな教室の開設も行っています。

運動が苦手な方、ひとりではなかなか続かないという方も、みんなで取り組むシルリハならきつと楽しく続けられるはずです！興味があるという方は、ぜひお近くの教室に足を運んでみてください。

また、指導士会では、共に指導士として活動する仲間も募集しています。自分もボランティアとして地域の介護予防に参加したいという方は、ぜひお問い合わせください。

シルリハのはじめかた

シルバーリハビリ体操を体験してみたい！

まずは誰でも参加できる地区公民館などで開催するシルバーリハビリ体操教室に行ってみましょう。開催日に直接会場へ行けばそのまま参加できます。お気軽におこしください。

持ち物／水分補給用の飲み物、上履き(部屋によって使用しないこともあります)、汗拭きタオル

各地区公民館などの教室開催日時／

会場	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜日	10:00~11:30
二中地区公民館	第4金曜日	9:30~11:30
三中地区公民館	第2・第4水曜日	13:30~15:00
四中地区公民館	第2月曜日	13:30~15:00
神立コミュニティセンター	第1・第3金曜日	13:30~15:00
上大津公民館	第2水曜日	14:00~15:30
六中地区公民館	第1・第3火曜日	13:30~15:00
小岩田公民館	第1・第3火曜日	13:30~15:00
都和公民館	第3木曜日	13:00~15:00
新治地区公民館	第2火曜日	9:30~11:30
イオンモール土浦	第2・第4木曜日	10:30~11:30

町内の公民館などで教室を開催してほしい！

市では、新たに教室を設置できる会場も募集しています。町内会、高齢者クラブ、お友達同士など、団体の種別は問いません。4人程度の希望者が集まれば、教室開催に向けてお手伝いします。まずはご相談ください。

教室開催に必要な条件／

- ・会場にできる場所がある(自宅でもOK)
- ・希望者が複数名いる(町内会、同好会などの団体または、個人4人程度から)

申込方法／高齢福祉課へ電話または直接

シルバーリハビリ体操指導士になってボランティア活動したい！

市では、年2回、シルバーリハビリ体操3級指導士の養成講座を実施しています。「せっかくなら自分で指導士になりたい」、「介護予防について学びたい」、「地域のためにボランティア活動をしたい」。そんなあなたの気持ちが地域を、土浦を元気にします！

開催予定時期／年2回(6月・11月を予定)

※詳細については、決定し次第広報つちうらなどでご案内します。または、社会福祉協議会地域包括支援センターうららへお問い合わせください。

◎地域包括支援センターうらら(☎824-0332)