

立てひざ尻上げ

効果：骨盤を引き上げる筋肉（腰方形筋）とバランス力を強化し、歩く姿勢が良くなり、転びにくくなります。

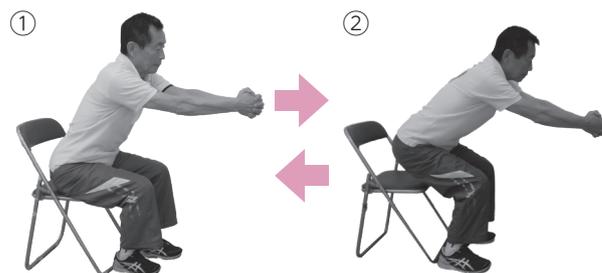


- ①片方の足を椅子の上に乗せ、立てひざになる。
- ②腰を伸ばして両手でしっかりとすねを抱え込む。
- ③体重を反対側の尻に移し、かかとで椅子を押し出すようにして立てひざ側の尻を上げ、ゆっくり降ろす。
- ④数回同じ動作を繰り返し、反対側の尻上げ運動をする。

前屈尻上げ

効果：下肢筋力を強化し、椅子からの立ち上がりが楽になります。

- ①両足は肩幅くらいに開き、両手をお腹の前で組み、前方に伸ばす。
- ②足底は床に付けたまま、体を前に倒しながら（重心を前方に移し）、尻を少し浮かして5～6秒静止する。
- ③元に戻し、複数回同じ動作を繰り返す。



※手に引っ張られて重心が前に移動し、自然にお尻が浮くようにして行う。

◎各体操1セット3、4回を1日3セット。無理をせず自分の体と相談して行ってください。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集します

シルバーリハビリ体操指導士は、シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間と一緒に活動してみませんか。

日程・場所／(全5日間)

	日程	時間	会場
1回目	11月10日(火)	8:00~17:00	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町993-2)
2回目	11月13日(金)	9:15~16:00	生涯学習館 (文京町9-2)
3回目	11月18日(水)	9:30~16:00	
4回目	11月20日(金)	9:30~16:00	
5回目	11月25日(水)	9:30~16:00	

※1回目は、生涯学習館から会場までバスで送迎予定。

対象者／市内在住のおおむね50歳以上の方で、講習会終了後に地域活動に参加できる方

内容／講義：介護予防の推進、解剖運動学(筋肉や骨、神経など) ほか、**実技**：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 ほか

募集人数／15人(先着順)

受講料／無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込方法／電話または直接

申込締切／10月23日(金)

※全日程修了者には、茨城県知事と茨城県立健康プラザ管理者連名の認定証が公布されます。

※受講決定者には、後日詳細をお知らせします。

※新型コロナウイルスの流行状況により、講習会の中止または内容を変更する場合があります。

指導士になった方の声(令和元年6月受講者)

講習会では、体操の実技と人体の解剖学を学びました。初めてのことが多く興味津々でした。体操教室では、先輩指導士の指導を見て、聞いて、まねて、アドバイスを受け、今では一指導士として仲間とともに活動しています。教室参加者の健康寿命が延びるのを祈りながら。

／ やってみよう！ ／

シルバーリハビリ体操 vol.2



体操指導：土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会「かたつむりの会」

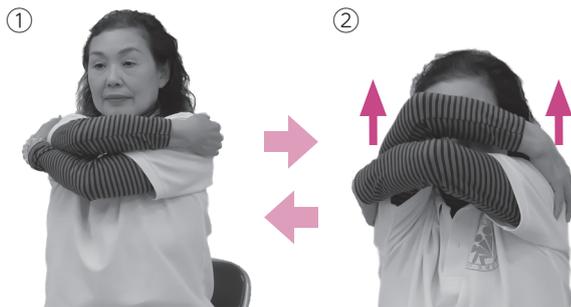
シルバーリハビリ体操は、「いつでも どこでも ひとりでも」できる茨城県推奨の介護予防体操です。立っても、座っても、寝ても行うことができる体操で、生活動作が楽になる、肩痛予防、転倒予防の効果なども期待できます。コロナ禍で体を動かす機会が減少している中、自宅でもできる運動を取り入れ、体調管理に役立ててみませんか。市ホームページでは、県立健康プラザ監修のシルバーリハビリ体操の動画やリーフレットを掲載しています。

☎高齡福祉課(☎826-1111 内線2501)

肩を抱きしめ、腕上下

効果：背中^①の筋肉(僧帽筋)のストレッチにより、肩痛、肩こりを予防し、服の着脱が楽になります。

- ①ひじが上下に重なるように両肩をつかむ。
- ②下側の腕(ひじ)で上側の腕(ひじ)を押し上げる。
- ③腕を元に戻し、数回同じ動作を繰り返す。



首の運動

効果：首の柔軟性を高め、肩痛、肩こりを予防し、^{えんげ}嚥下機能の維持に役立ちます。

- ①両手をひざの上に置き、背すじを伸ばして姿勢を正し、息を整える。目は開き、口は閉じる。
- ②頭を右に倒し、真ん中に戻し、左に倒す。
- ③頭を前に曲げ、真ん中に戻し、後ろに倒す。
- ④顔を右に向け、真ん中に戻し、左に向ける。
- ⑤頭をゆっくり回し、反対側にも回す。



足組み体幹ひねり

効果：体幹をひねる筋肉(腹斜筋)のストレッチにより、起き上がり、寝がえり動作が楽になります。

- ①右足を左足の上に乘せて組む。
 - ②左手で上に組んだ右足のひざあたりを押さえる。
 - ③右手を伸ばし、右手指先を見ながら組んだ足のほうに体幹をひねり、15~20秒静止する。
 - ④元の姿勢に戻り、足を組み替えて同じ動作を行う。
- ※足を組めない人は、足をそろえて行う。



足指のケア

効果：足指と足首の体操により、足指が柔らかくなり、転びそうになったときに踏ん張ることができます。

- ①片方の足を曲げ、反対の足の上に乗せる。
- ②足の親指を十分に曲げ、次に十分反らせる。同じ動作を、足の人さし指、中指、薬指、小指へと続ける。
- ③5本の指全体を握り十分に曲げ、次に十分反らせる。
- ④足をももの外側に少しずらし、足先を握って足首を回す。
- ⑤反対の足も同様の動作を行う。

