



やってみよう！

# シルバーリハビリ体操 vol.4



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。今回は、寝て行う体操を2つ紹介します。コロナ禍での「おうち時間」に体を動かして、体調管理に役立ててみませんか。市ホームページでは、シルバーリハビリ体操の動画などを掲載していますので、ぜひご覧ください。

☎・申高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

できれば1日3セット、無理をせず自分の身体と相談して取り組んでみましょう

## 肩の運動

～肩の筋肉がほぐれるよ～

- ①仰向けになって両手を腹の上で組む。
- ②両手をゆっくり上方へ伸ばす。
- ③伸ばした両手で大きく弧を描くようにゆっくり頭の上まで倒し、15～20秒静止する。
- ④頭の上に伸ばした両手をゆっくりと上方に戻し、①の姿勢に戻る。



## ひざ抱え脚伸ばし

～お尻と太ももを上げる筋肉が伸びるよ～

- ①片方のひざを曲げ、両手で曲げたひざを抱える。
- ②抱えたひざを胸に引き付けるようにし、その姿勢を15～20秒保持する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の脚も同じ動作をする。



※股関節を手術した人は、ひざを体に引き寄せすぎないようにしましょう。

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。

日時・会場／(全5日間)

日程	時間	会場
1月18日(火)	9:30～16:00	男女共同参画センター(大和町9-1)
1月21日(金)	9:15～16:00	生涯学習館(文京町9-2)
1月25日(火)	9:30～16:00	
1月28日(金)	9:30～16:00	
2月1日(火)	9:30～16:00	

対象者／次の条件をすべて満たす方

- ・市内在住のおおむね50歳以上の方
- ・講習会修了後に地域活動に参加できる方
- ・常勤の職に就いていない方

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／16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／12月24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。