

やってみよう！ シルバーリハビリ体操

vol. 8

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。毎日の生活に取り入れて、体調管理に役立ててみませんか。

ホームページには、シルバーリハビリ体操の動画・教室一覧などを掲載しています。ぜひご覧ください。

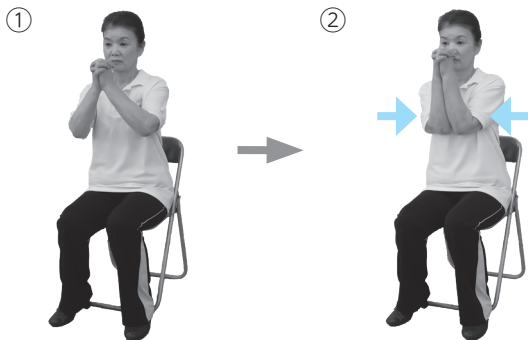


問合せ 高齢福祉課(☎内線2501)

指組みひじ寄せ

効果：肩関節が柔軟になり、肩痛、肩こりの予防になります。

- ①顔の前で指を組む。
- ②左右のひじを寄せてしっかりつけ、3秒間保持する。
- ③力を抜いてひじを離す。
- ④②～③を数回繰り返す。

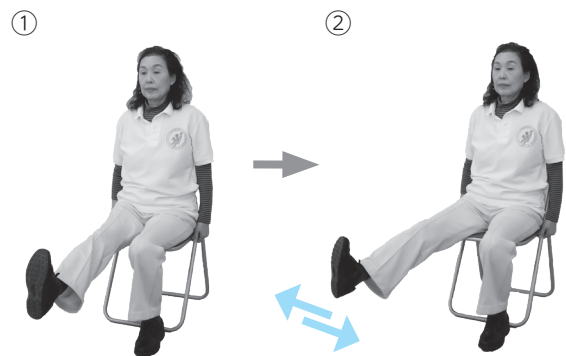


※肩甲骨が広がるのを感じましょう。

下肢の水平移動

効果：大腿部と下腿部の筋肉をまとめて強化できます。ひざの痛みの予防効果があります。

- ①右足のひざを伸ばして、かかとを突き出す。
- ②足を外側に開き、次に内側に戻す。
- ③足を下ろし、左足も同様の動作を行う。
- ④①～③を数回繰り返す。



※つま先とひざは、常に真上を向くようにしましょう。

もも上げ上体ひねり

効果：体のひねりが良くなり、しっかり歩けるようになります。

- ①両腕を胸の高さに上げ、ひじを90度に曲げる。
- ②体を右にひねり、同時に右足を左ひじに向かって上げる。
- ③体を正面に戻し、同時に右足を下ろす。
- ④反対側も同様に行う。
- ⑤②～④を数回繰り返す。



ひじに向かってひざ上げ

効果：足をしっかり上げて歩けるようになり、転びにくくなります。

- ①両腕を胸の高さに上げ、ひじを90度に曲げる。
- ②右足を右ひじに向かって上げ、下ろす。
- ③反対に左足を左ひじに向かって上げ、下ろす。
- ④②～③を数回繰り返す。



※ひざは、ひじに向かって真っすぐ上げましょう。

各体操1セット3、4回を1日3セット。無理をせず自分の身体と相談して取り組みましょう

バランス力向上

効果:歩く姿勢が安定します。

- ①ひざと股関節を曲げないようにして左の足底を上げ、下ろす。
- ②右の足底を上げ、下ろす。
- ③①～②を数回繰り返す。

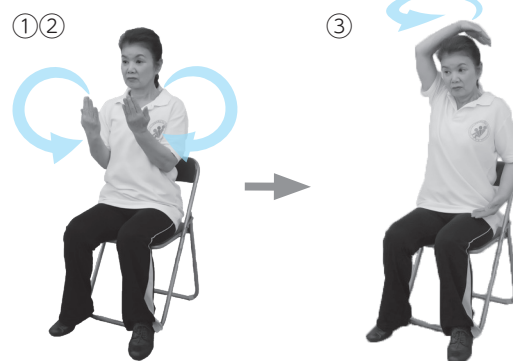
※足底は、床と平行に上げましょう。



猿まね体操

効果:衣服の着脱が楽になります。

- ①手のひらが顔の前にくるようにひじを立てる。
- ②顔を洗うようなイメージで両手を動かしてゆっくり肩を回し、次第にその動作を大きくする。
- ③両手を交互に前から頭の上を通って後ろに回す。
- ④③とは逆に両手を交互に後ろから前に回す。



※手のひらは、常に内側に向けましょう。

失禁予防

効果:尿道の筋肉が強化され、尿漏れを予防します。

- ①かかとを上げ、肛門を締めるように力を入れる。
- ②約3秒間、肛門を締め続け、緩める。
- ③①～②を数回繰り返す。



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して、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・場所／(全5回)

日程	時間	場所
11月14日(火)	9:30～16:00	男女共同参画センター(大和町9-1)
11月17日(金)	9:15～16:00	生涯学習館(文京町9-2)
11月21日(火)	9:30～16:00	
11月24日(金)	9:30～16:00	
11月28日(火)	9:30～16:00	

対象／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：解剖運動学(筋肉や骨、神経など)、介護予防の推進 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

定員／16人(先着順)

申込方法／高齢福祉課に電話、直接、または右の二次元コードから▶



申込締切／11月1日(水)

※交通費、昼食代は各自負担です。

※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。