



いやいや毎日でも♪

月1回以上の介護予防に

はじめよう！シルバーリハビリ体操



「シルバーリハビリ体操」ってなに？



年を重ねるごとに、動かしにくくなる関節の動きを保ちながら、少しずつ広げていき、筋肉を伸ばすことで、立つ、座る、歩くなど、**日常生活の動作がラクになる効果がある体操**です。



フォーム到来！

延ばそう！「健康寿命」

介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など、**日常生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間**のことをいいます。



介護予防にバッチグー！



延び～る健康寿命♪

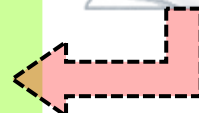


シルバーリハ体操♪
良いこと聞いた！



元気な今だからこそ「介護予防」！

みなさんが住み慣れた地域で長く、元気で自立した生活を継続するためには、早期からの介護予防が必要となります。介護予防は、**寝たきり期間をつくらない**ため、健康寿命を延ばすことがとても大切なことです。



体操の特徴

- ①. いつでも、どこでも、道具無♪まさに身近な便利体操！
- ②. 立つ、座る、歩く、寝るなど、**生活動作をラクにする効果！**
- ③. 肩痛、膝痛、腰痛の予防ができ、**介護予防の効果が立証！**

頻度：月に1回以上。

場所：地域の会館、公共施設、温泉施設、

薬局、スーパー、高齢者施設、自宅、

時間：30分から1時間程度。

お寺等。※市内の上記場所で実施予定。

体操指導者は「あなた」です！



ぜひ「とまこまいシルバーリハビリ体操指導士（シルバーリハ指導士）養成講座」を受講され、指導者として地域でご活躍しませんか♪



- ・シルバーリハビリ体操を始めたい方
 - ・指導士養成講座を受講されたい方
- 是非お問い合わせください♪

苫小牧市 介護福祉課

☎0144-32-6347

シルリハサロンQ&A



Q1:シルリハサロンの立ち上げはどうやったらいいのでしょうか？

A:シルリハ指導士(とまこまいシルバーリハビリ体操指導士)と月1回以上実施できる場所があれば、立ち上げることができます。社会福祉協議会へシルリハサロンとしての登録をすると、サロンにかかる保険の助成がされます。



Q2:既存のサロンを活用して実施することはできますか？

A:既存のサロンに、シルリハ指導士(とまこまいシルバーリハビリ体操指導士)が中心となり、30分～1時間の運動を取り入れれば大丈夫です。

Q3:シルリハサロンを行う場所がなかなか決まりません。どうしたらよいのでしょうか？

A:シルリハサロンは町内会館やショッピングセンターの空きスペース、自宅等どこでも行うことができます。実施場所の相談にものりますので、気軽にご相談ください。

Q4:シルリハ体操の内容は、どのような組み合わせで行ってもよいのでしょうか？

A:今回の講習で習った体操を基本とし、参加者の状況にあわせて30分～1時間取り組んでもらえれば大丈夫です。



Q5:シルリハサロンを立ち上げると、どのようなフォローをしてくれるのでしょうか？

A:立ち上げ後約1年を中心に、理学療法士による体操の方法の確認や、体力測定などを予定しています。また、体操指導士同士の交流の機会も予定しています。

Q6:シルリハサロンを継続できるか心配です。

A:シルリハサロンを立ち上げるのも辞めるのも皆さん自身の判断にはなりますが、市・社会福祉協議会・地域包括支援センターが中心となって立ち上げ時のフォローや、いつでも相談にのる体制をとっていますので、気軽にご相談ください。

