

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル

茨城県では、茨城県立健康プラザや市町村の主催する講習会を修了した「シルバーリハビリ体操指導士」による「シルバーリハビリ体操」を活用した住民主体による介護予防が広く行われています。日本理学療法士協会ならび茨城県理学療法士会では、誰もが気軽に取り組むことができ、住民同士が支え合い、介護予防と健康増進に高い効果が認められる「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」の普及ならびに「シルバーリハビリ体操指導士」の皆様の活動を応援しています。

2022年**7月17日（日）**～ **動画配信**

介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操

フレイル・サルコペニア予防のための運動

茨城県理学療法士会ホームページ、YouTubeから閲覧できます。
（閲覧無料、別途通信料がかかります）

〈閲覧方法〉スマートフォン・パソコンの検索バーに

茨城県理学療法士会

検索

と入力

理学療法士による電話相談会

動画に関すること、介護予防、リハビリ等について、
お気軽にご相談ください。

日時

2022年**7月17日（日）** **9：00～15：00**

TEL

029-353-8474

主催

公益社団法人茨城県理学療法士会

問い合わせ先

協力

茨城県立健康プラザ

〒310-0034

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

茨城県水戸市緑町3-5-35

公益社団法人日本理学療法士協会

茨城県保健衛生会館内

公益社団法人茨城県作業療法士会

公益社団法人茨城県理学療法士会（河野）

一般社団法人茨城県言語聴覚士会

T E L 029-353-8474

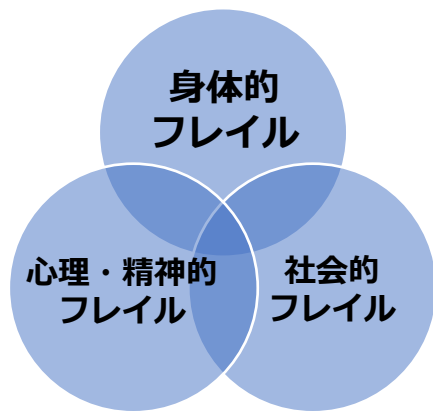
一般社団法人茨城県リハビリテーション専門職協会

F A X 029-353-8475

フレイル・サルコペニア予防のための運動

フレイルは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受け、外出の機会や社会とのつながりが減り、病気にならないまでも心身の活力（筋力、認知機能など）が低下し、将来介護が必要となる危険性が高い状態です。

フレイルには、身体的、心理・精神的、社会的といった複数の要素があり、各々が複雑に絡み合いながら状態の悪化を加速させ、要介護状態におちいりやすくなります。



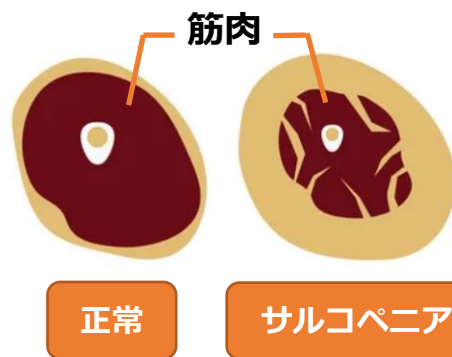
フレイルの最大要因であるサルコペニア

サルコペニアとは、加齢や病気などによって運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をいいます。

サルコペニアの進行により、日常生活活動の自立度が低下し、フレイルの最たる要因となります。

運動とバランスの良い食事をすることで、サルコペニアを予防することができます。

(たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆などの料理)



運動効果を高めるためのポイント

- 立つ・歩く・階段を昇降するといった日常生活に必要な下半身の筋肉を中心に筋力トレーニングを行います。
- 筋力トレーニング中は、呼吸を止めず、痛みのない範囲で行いましょう。
- 筋力トレーニングによる筋量増加および筋力増強効果は短期的な改善効果に留まるため、長期にわたって効果を保つために運動の継続が必要となります。
- 地域の体操教室等へ参加することで、運動を継続することができます。

シルバーリハビリ体操をやってみよう 安全で効果的な運動です

息を止めず、呼吸をしながら行います（各5～10回から始めましょう）

体を前に曲げお尻を浮かす運動

両手を組み、前に伸ばす。
そのまま体を前に倒し、お尻を浮かす。



つま先立ち運動

椅子や机につかまり、
肩幅に足を開いて立つ。
ゆっくりとかかとを
上げて、6秒保つ。



出典：シルバーリハビリ体操指導マニュアル（NPO法人日本健康加齢推進機構）

シルバーリハビリ体操 動画配信

YouTubeから閲覧できます。
(閲覧無料、別途通信料がかかります。)
シルバーリハビリ体操は「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操です。
椅子、床での体操などが公開されています。

【YouTube】
茨城県立健康プラザ
シルバーリハビリ体操
チャンネル



<体操教室に参加してみたい方> お住まいの市町村シルバーリハビリ体操担当課窓口にお問い合わせください。