

# 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。

## 2021年7月11日日～ 動画配信 フレイル対策・新しい生活様式での介護予防 いつでも、どこでも、ひとりでもできる シルバーリハビリ体操

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



## 介護予防キャラバン 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

2021年7月11日日 9:00～15:00

2021年7月12日月 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

協力

茨城県立健康プラザ

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

公益社団法人日本理学療法士協会

公益社団法人茨城県作業療法士会

一般社団法人茨城県言語聴覚士会

一般社団法人茨城県リハビリテーション専門職協会

問い合わせ先

〒310-0034

茨城県水戸市緑町3-5-35

茨城県保健衛生会館内

公益社団法人茨城県理学療法士会（河野）

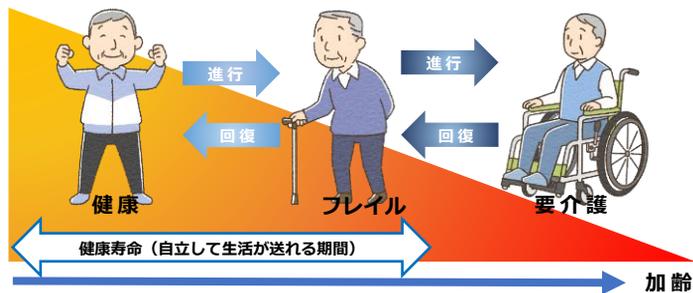
T E L 029-353-8474

F A X 029-353-8475

# フレイル対策・新しい生活様式での介護予防

## フレイルとは

高齢になると、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）が低下します。このような健康と要介護の中間段階を、**フレイル**（虚弱）といいます。



**フレイル**は**要介護**の一手手前の段階。早めの対策で、もとの**健康**な状態に戻れる可能性があります。

## 新しい生活様式による健康二次被害

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が**3.7%**減少したという報告もあり、**約3.7年分**の老化に相当します。

感染症対策による活動制限  
運動不足の長期化



フレイル

転倒・骨折

認知症の発症

人との接触を避けて外出を自粛することで、動く量（活動量）が減少し、**フレイル**が進行します。「**フレイル**」の状態では、**転倒・骨折**、**認知症の発症**などの危険性が高くなることから、なるべく不活発な生活を避け、健康の維持に努める必要があります。

## 感染症対策をして、運動しよう！

新たな生活様式（日常生活を営む上での基本的な生活様式）

□健康チェック・体温測定 □手洗い・手指消毒 □マスクの着用 □咳エチケット □3密の回避 □こまめに換気

### 運動・身体活動

- ①座っている時間を減らしましょう
- ②家事や庭仕事で体を動かしましょう
- ③室内で出来る体操やストレッチ、筋力トレーニングも行いましょう
- ④ウォーキングや散歩を楽しみましょう

### 社会参加・交流

- ①1日1回以上、外出しましょう。
- ②地域の感染状況をみて、人との交流を再開しましょう。
- ③離れて暮らす家族や、友人と、電話・メール等で交流しましょう。

## 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

**転倒予防** 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）

ももを上げる力をつける運動

体のバランスを保つ筋力を高める運動



肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒保つ。

病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

ゆっくり左右へ体をひねる。 出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操（制作・監修 茨城県立健康プラザ）

### 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

