

2021年度 公益社団法人日本理学療法士協会 全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

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

公益社団法人 茨城県理学療法士会

1.フレイルとは

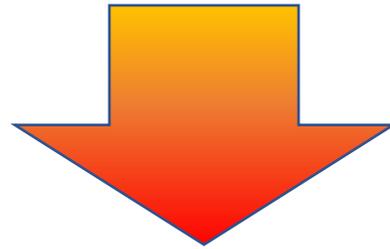
2.新しい生活様式による健康二次被害

3.感染症対策をして運動しましょう！

**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**

フレイルとは

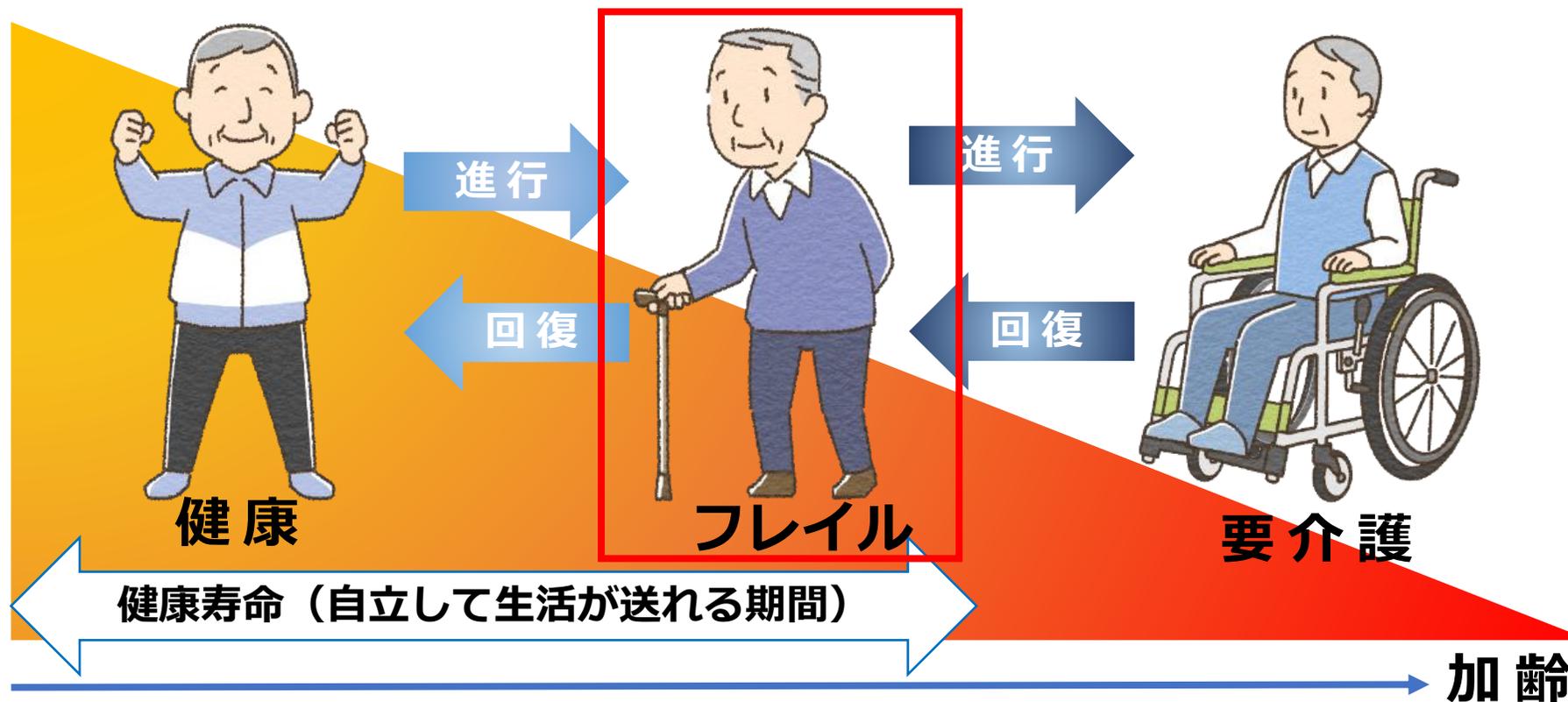
高齢になると、**外出の機会**や**社会とのつながり**が減少



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

フレイルとは

このような健康と要介護の中間的段階を
フレイル（虚弱）という



フレイルチェック

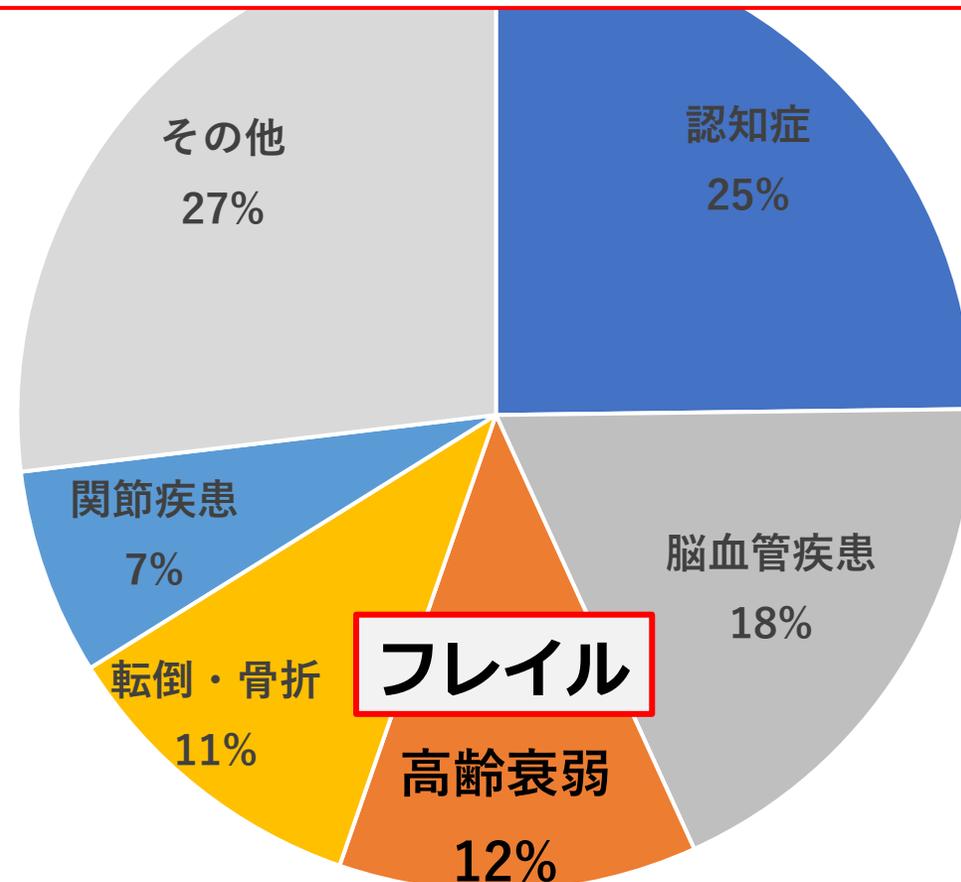
- 6カ月間で2～3kgの体重減少があった。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う。
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない。
- 5分前のことが思い出せない。
- （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする。

この中で **3つ以上**あてはまったら、**フレイルの可能性**がある。

※簡易フレイルインデックスを一部改変

フレイルと要介護

介護が必要になった主な原因（要介護者）



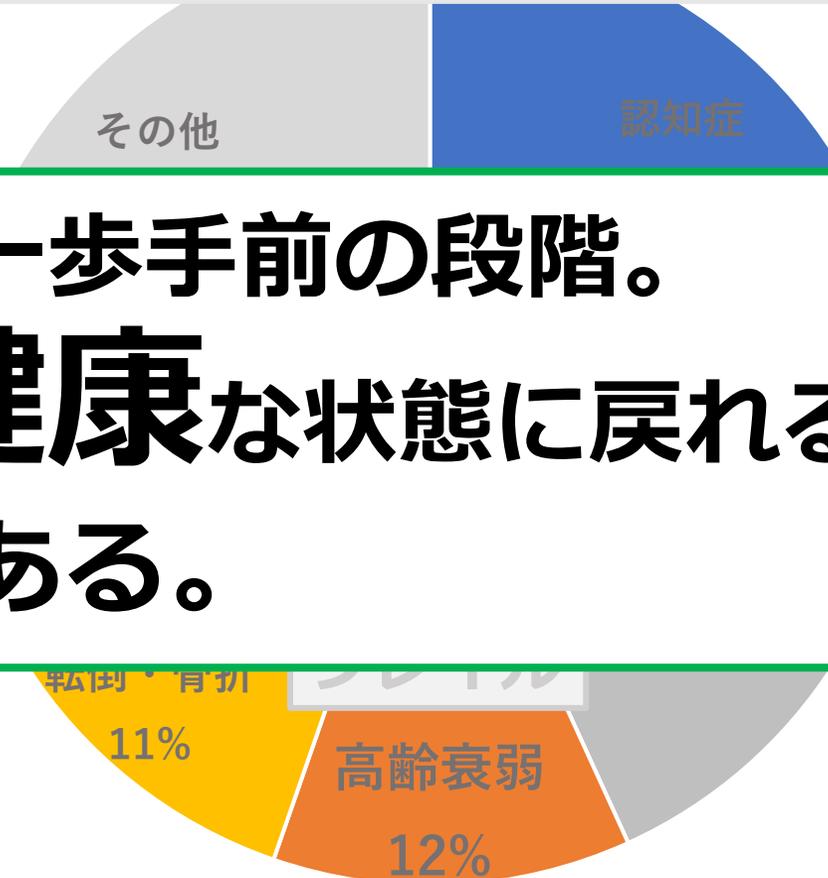
【要介護の危険度】
健康な人に比べ、

フレイル群は**2.4倍**

出典：平成28年度国民生活基礎調査

フレイルと要介護

介護が必要になった主な原因（要介護者）



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
可能性がある。

出典：平成28年度国民生活基礎調査

新しい生活様式による健康被害

感染症対策による活動制限
運動不足の長期化



フレイル

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、**約3.7年分**の老化に相当

引用：スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドラインリーフレット

新しい生活様式による健康被害

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

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

フレイル対策・新しい生活様式での介護予防



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

新しい生活様式による健康被害

なるべく不活発な生活を避け、
健康に努める必要がある。

感染症対策をして、運動しよう！

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

新しい生活様式

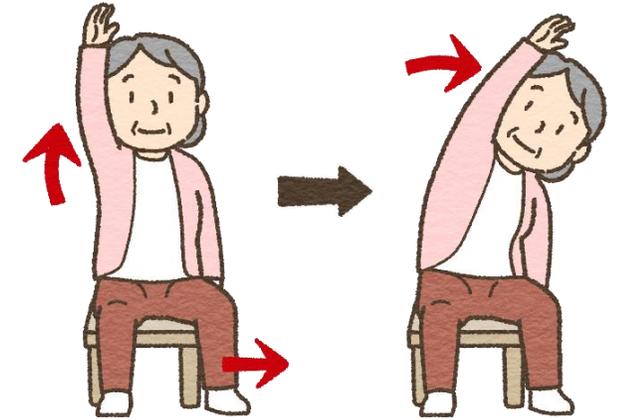
(日常生活を営む上での基本的な生活様式)

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

新しい生活様式での介護予防

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。



新しい生活様式での介護予防

社会参加・交流

- ① 1日1回以上、外出しましょう。
- ② 地域の感染状況を見て、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。



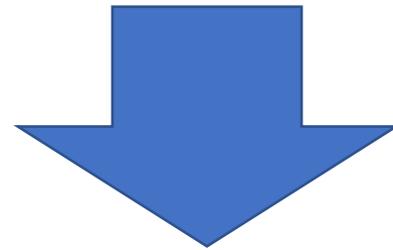
フレイル対策・新しい生活様式での介護予防



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

シルバーリハビリ体操をやってみよう！

「介護予防」と「機能維持」を目的とした**動作学・障害学**
にもとづいた体操



生きがいや**身体機能の保持**、閉じこもり予防
介護保険の要介護認定者数や介護保険料の**増加抑制**にも効果

フレイル対策・新しい生活様式での介護予防



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

シルバーリハビリ体操をやってみよう！

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる
介護予防のための体操

立つ・座る・歩くなどの日常生活動作の練習にもなる

「いきいきヘルス体操」

筋力をつける・柔軟性を高める

「いきいきヘルスいっぱつ体操」

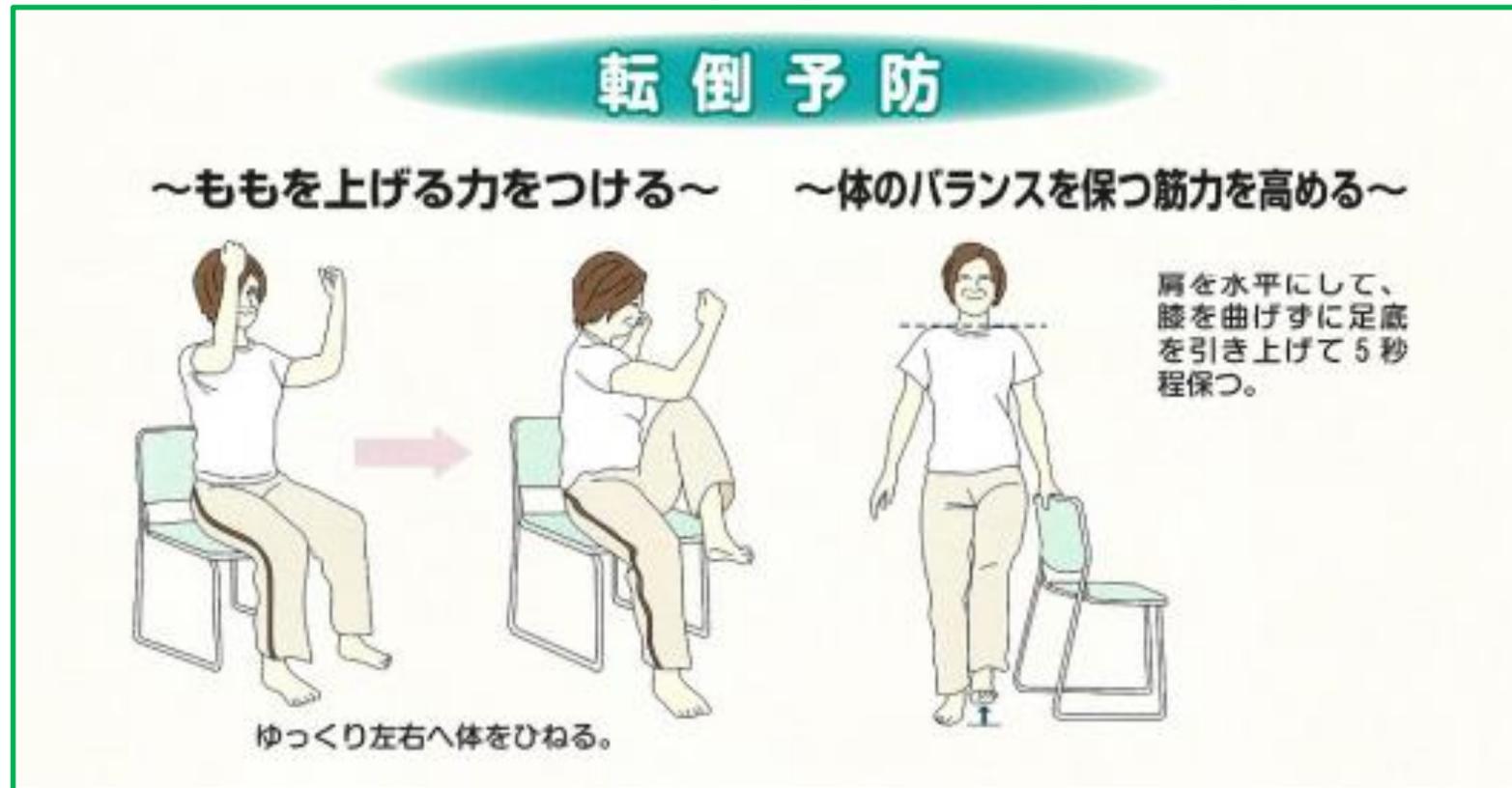
フレイル対策・新しい生活様式での介護予防



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

茨城県では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止及び高齢者の閉じこもり対策として、「シルバーリハビリ体操」リーフレットをホームページに掲載しています。

「シルバーリハビリ体操」リーフレットのの一部



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）

フレイル対策・新しい生活様式での介護予防



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

茨城県立健康プラザより、自宅でできるシルバーリハビリ体操が動画配信されています。



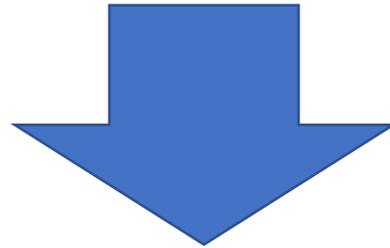
【YouTube】

茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操 チャンネル



シルバーリハビリ体操チャンネルを登録して、
毎日少しずつ体を動かし、フレイル対策しましょう。

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



**運動や外出、社会とのつながりを持つなど、
体を動かす機会を増やしましょう！**

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル



<シルバーリハビリ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。

【茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバルに関するお問い合わせ】

〒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

2021年度 公益社団法人日本理学療法士協会 全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

**茨城県理学療法士会は、
「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。**

企画・制作 公益社団法人 茨城県理学療法士会

公益社団法人 茨城県理学療法士会