

## 茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル

### 開催概要 (第 1 報)

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に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。本事業は、シルバーリハビリ体操を広く住民に紹介し、介護予防・健康増進についての理解と関心を深め、それらに対する意識づけ・啓発を目的に開催しております。

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、住民の皆様の健康と安全を第一に考慮し、非対面式にて、「介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操」をテーマにYouTubeで動画配信をさせていただくと共に、電話でのリハビリ相談を実施いたしました。

今年度につきましては、下記の通り、シルバーリハビリ体操の啓発を目的に「シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防」をテーマにYouTubeで動画配信をさせていただきます。また、今回は2023年7月16日(日)イオンモール水戸内原にて、介護予防キャラバンを開催します。

#### 【動画配信】

日 時：2023年7月16日(日)から配信予定(動画：10分程度YouTubeで配信)

テーマ：シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防

#### 【介護予防キャラバン】

日 時：2023年7月16日(日)13時～15時30分

会 場：イオンモール水戸内原 2F (niko and 前)

対 象：県民(約40名)

参加費：無料(事前申し込み不要)

内 容：体力測定(握力測定)、体組成計を用いた筋量測定、介護予防、健康増進、リハビリ等に関する相談、シルバーリハビリ体操の紹介等

#### 【チラシ配布】

44市町村へ動画の概要、自宅でできる簡単な体操のチラシを配布(6月下旬を予定)

主 催：(公社)茨城県理学療法士会

協 力：(予定) 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

(公社)日本理学療法士協会 (公社)茨城県作業療法士会

(一社)茨城県言語聴覚士会 (一社)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

茨城県理学療法士会事務局(河野)

T E L 029-353-8474

F A X 029-353-8475