

シルバーリハビリ体操で関節痛予防・健康づくり

適切な運動で、関節痛を予防し、健康増進を図り、

健康寿命をのばそう！

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

動画の内容

1.健康寿命とは？

2.運動器の障害（ひざ痛・腰痛）

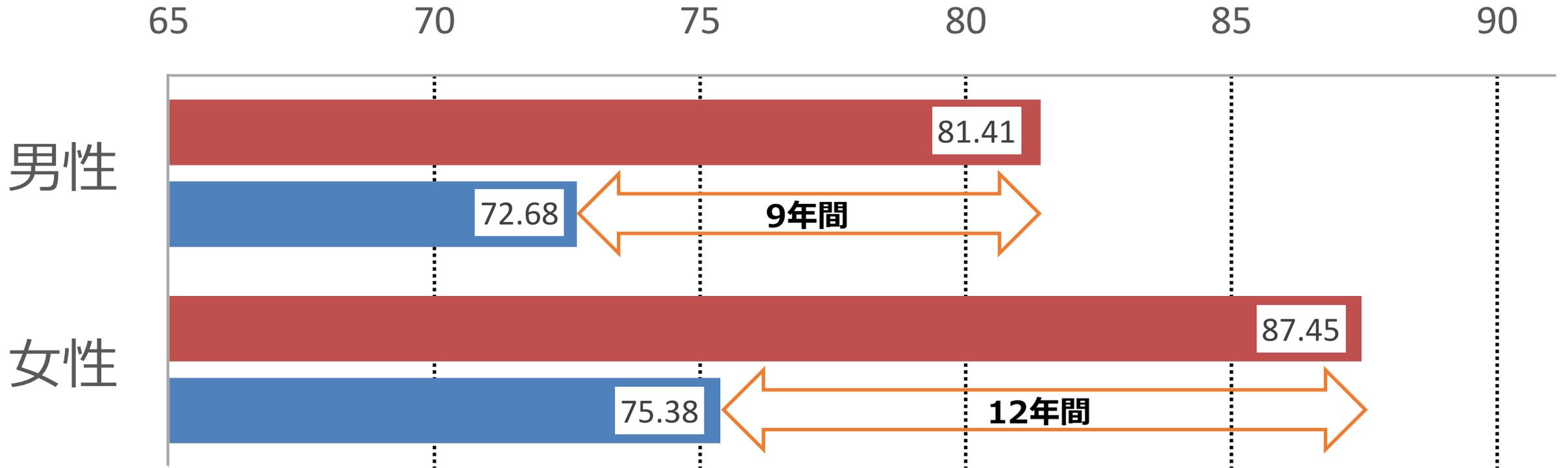
3.ひざ痛・腰痛予防のための運動

「介護予防」を目的とし、動作学・障害学にもとづいた体操

シルバーリハビリ体操

1.健康寿命とは？

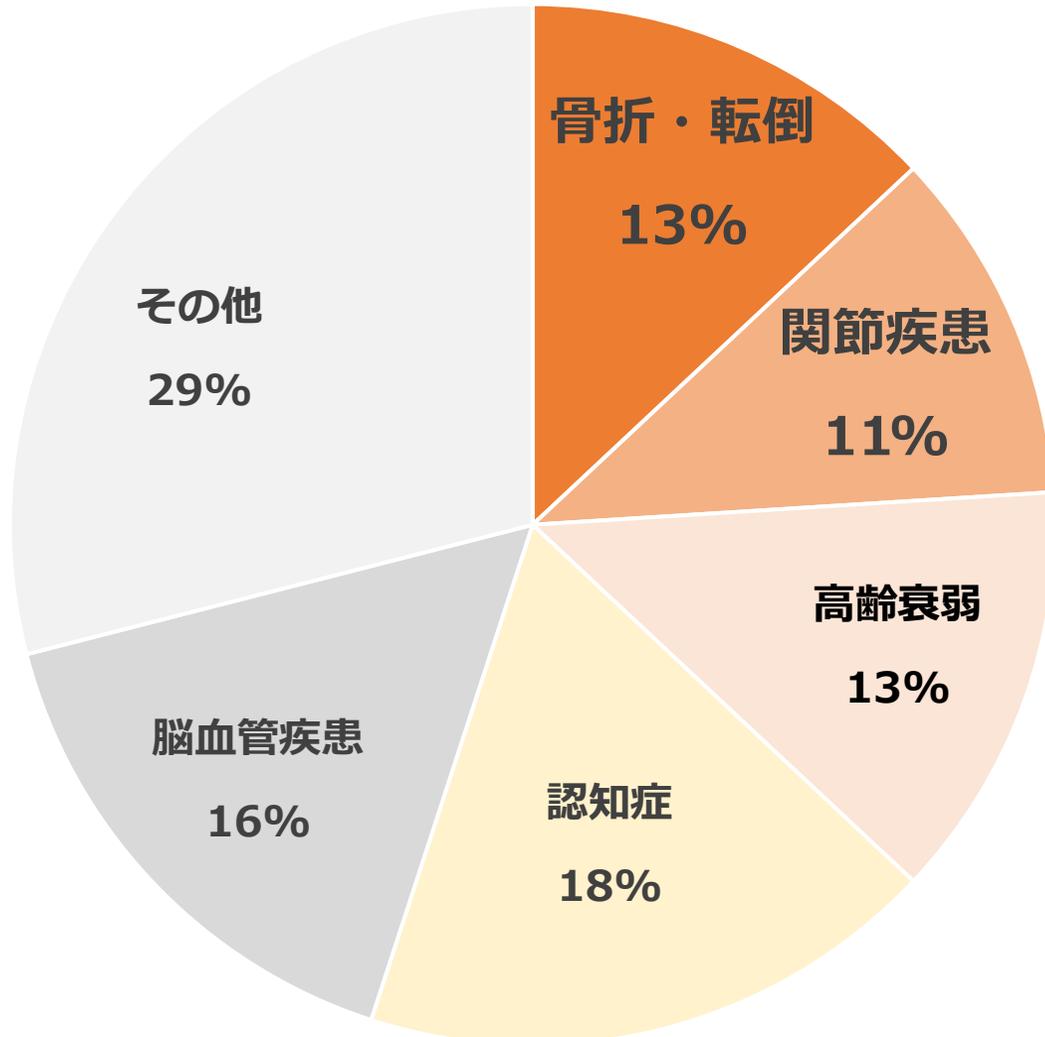
■ 平均寿命 ■ 健康寿命



自立した生活を送ることができる「健康寿命」は、平均寿命と比べて短く、平均して男性で9年間、女性では12年間、何らかの介助を必要

健康寿命をのばすことを阻害する要因

介護が必要になった主な原因（要介護者）

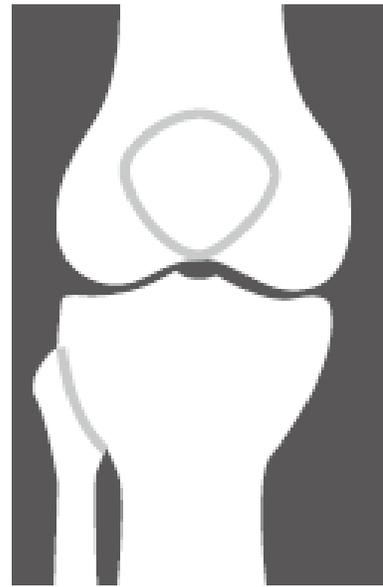


運動器の障害
24%

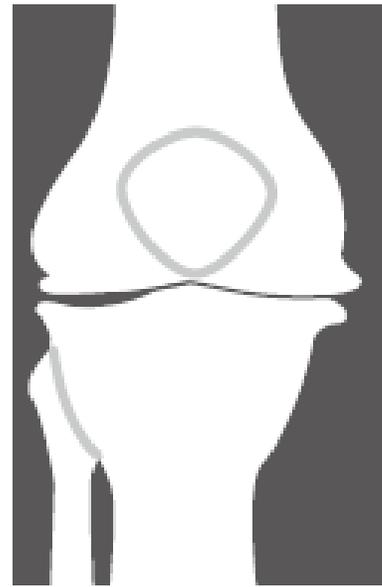
5人に1人が関節疾患、
または骨折・転倒により
介護が必要となる。

2.運動器の障害【ひざの痛み】

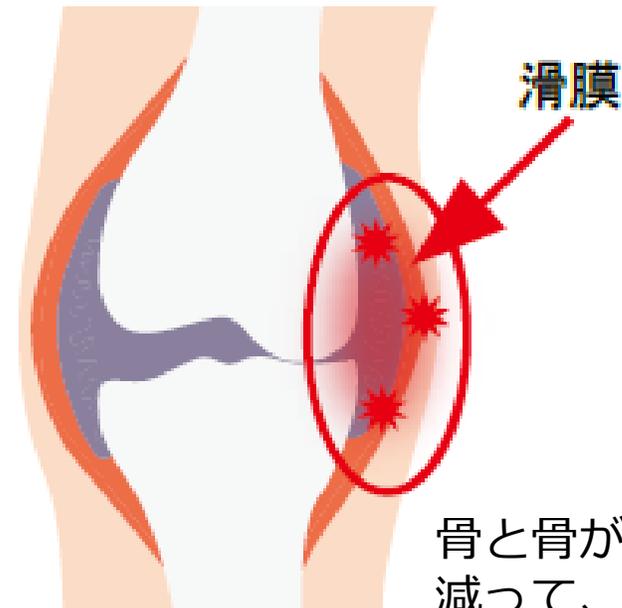
- ・変形性膝関節症とは、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みが起こる病気。
症状としては、痛みや水がたまる、こわばりなどが生じる。



正常



変形性膝関節症



骨と骨がぶつかって、軟骨がすり減って、滑膜の炎症を引き起こすこともあります。

2.運動器の障害【ひざの痛み】

- ・変形性膝関節症とは、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり

骨がぶつかる、痛みが起る病気

健康なうちから活動的に過ごして運動を行う

習慣をつけ、筋力・筋肉量を維持する。

ひざの不調が見られたら早めに受診し、

適切な治療や対策をとる。



正常

変形性膝関節症

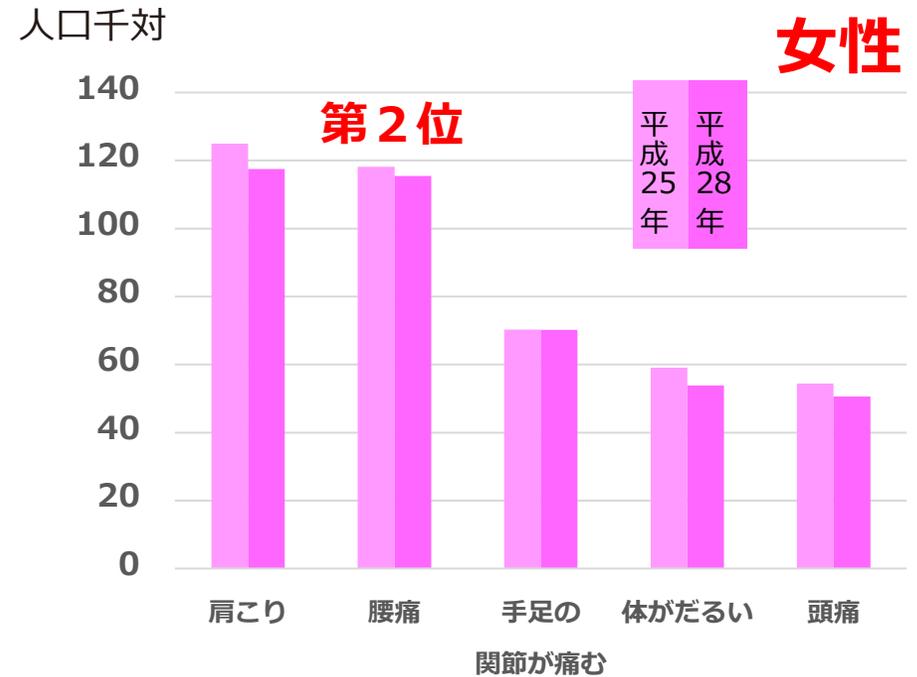
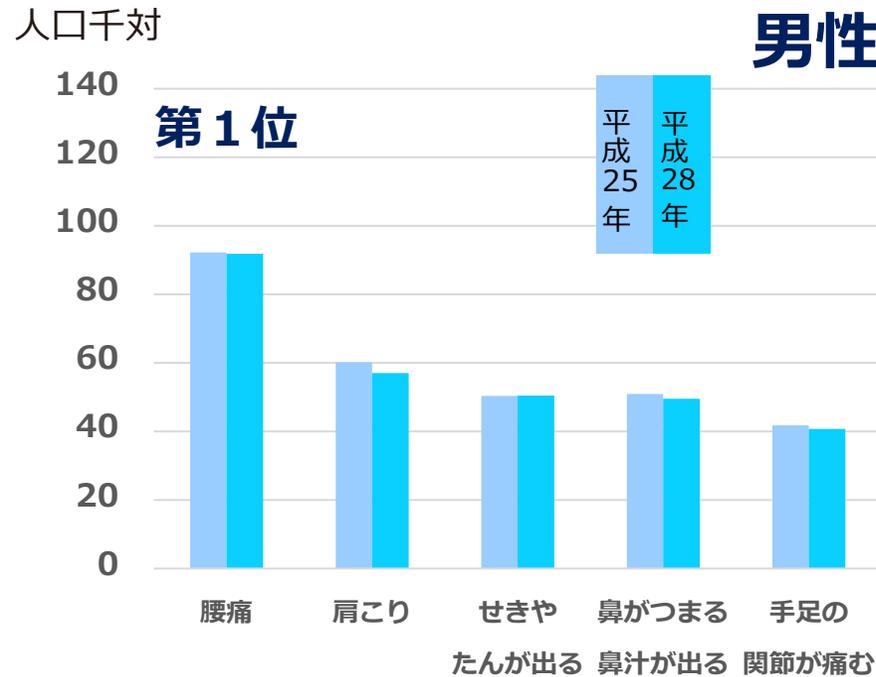


骨と骨がぶつかって、軟骨がすり減って、滑膜の炎症を引き起こすこともあります。

2.運動器の障害【腰の痛み】

- ・国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験する。
男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えである。

性別にみた自覚症状（有訴者率）の上位5症状



2.運動器の障害【腰の痛み】

- ・腰の痛みの種類には、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛「特異的腰痛」（脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等）と、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない「**非特異的腰痛**」があり、過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われている。

（腰痛の85%が非特異的腰痛）

- ・腰に痛みを感じても、できるだけベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが推奨されている。

（腰痛ガイドライン（標準医療の指針））

2.運動器の障害【腰の痛み】

- ・腰の痛みの種類には、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛「特異的腰痛」（脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等）と、ゴックリ睡のように原因が

腰痛になったら適切な検査・指導にもとづく運動を実施することをお勧めします。

（腰痛の85%が非特異的腰痛）

- ・腰に痛みを感じても、できるだけベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが推奨されている。

（腰痛ガイドライン（標準医療の指針））

3.ひざ痛・腰痛予防のための運動

- ・ひざの関節まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう。

ひざ伸ばし運動



スクワット



かかと上げ運動



- ・運動を1セット10～20回の回数で3～4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

3.ひざ痛・腰痛予防のための運動

- ・腰痛予防するために、日頃の生活習慣を見直しましょう。
- ・長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れ、一部分に負担をかけてしまいます。また、無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰痛の原因を招きます。同じ姿勢を長時間続けないような意識を持ちましょう。
- ・お腹周りや腰の筋肉を鍛え、痛みを予防しましょう。
- ・また、ウォーキングは腰痛改善に有効な体重減少やストレス解消にも効果があります。

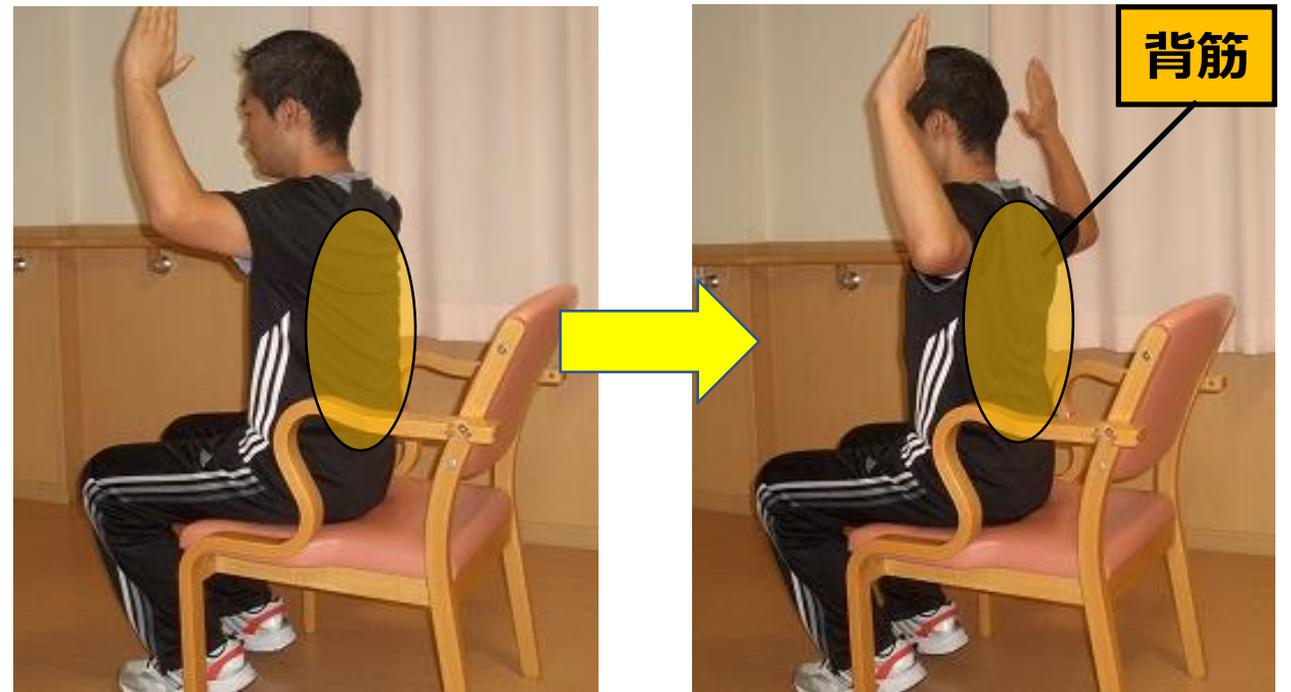
3.ひざ痛・腰痛予防のための運動

腹部と背部の筋力トレーニング

腹部の筋肉を強化する運動



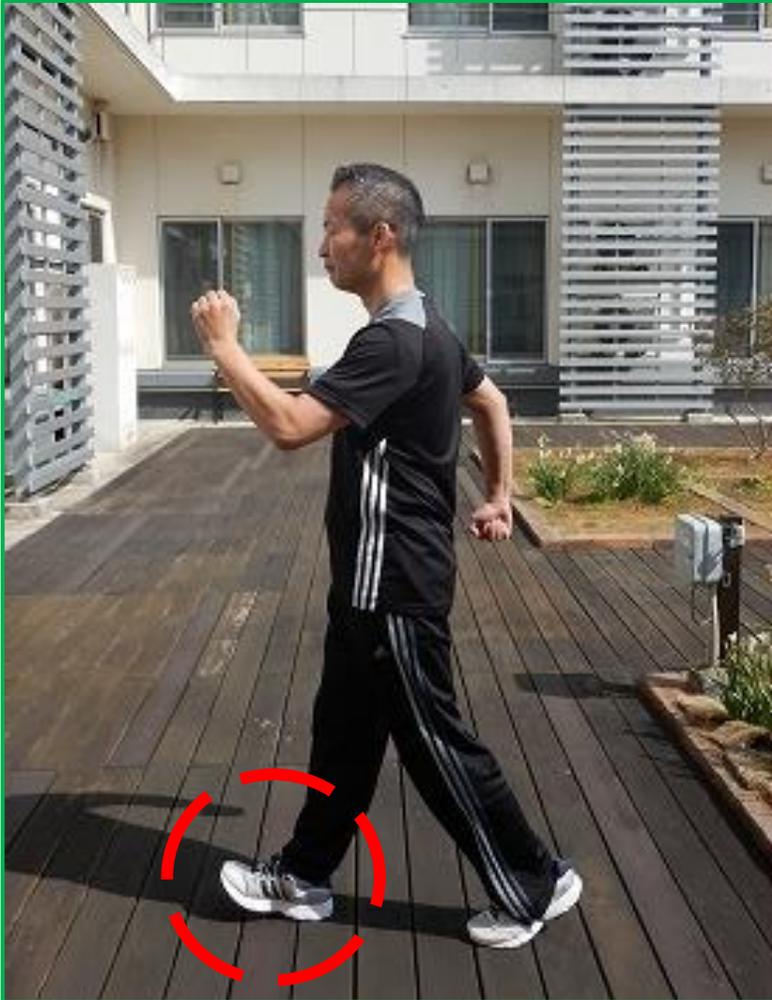
背部の筋肉を強化する運動



- 運動を1セット10～20回の回数で3～4セット、行いましょう。
- 運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

3.ひざ痛・腰痛予防のための運動

全身運動を取り入れよう!!



【ウォーキングのポイント】

- ・遠くを見るように前を向く。
- ・背筋を伸ばす。
- ・腕を大きく振る。
- ・踵から地面につく。
- ・歩幅が若干大きくなるように意識する。
- ・1日15分～20分程度。
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度
- ・ **毎日継続が重要！！**

3.ひざ痛・腰痛予防のための運動

- ・運動器の障害（ひざの痛み・腰の痛み）は、早期に適切な治療を受けることで、いつまでも自立して人生を楽しむことにつながります。

**適切な運動で、ひざの痛み、腰痛を予防し、
健康増進を図り、健康寿命をのばそう！**

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

シルバーリハビリ体操

- ・ 適切な運動を継続するために、地域の体操教室等へ参加することをお勧めします。

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

シルバーリハビリ体操

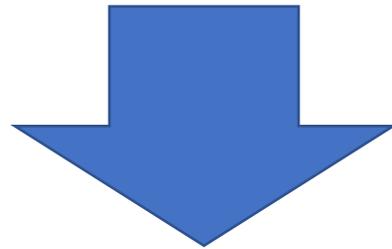
シルバーリハビリ体操教室
茨城県内：約2,200か所
(全市町村)

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

シルバーリハビリ体操

「介護予防」を目的とし、**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
増加を抑制する可能性が示されている

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

シルバーリハビリ体操

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」

シルバーリハビリ体操

「シルバーリハビリ体操」リーフレットの一部

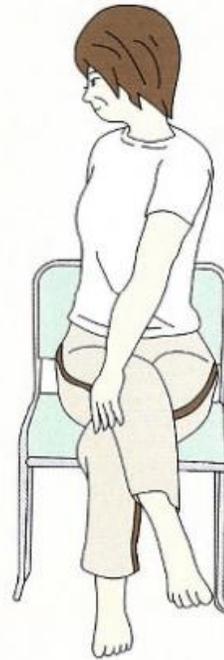
～膝まわりの力をつける～



～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。



～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。

腰痛予防のためには
お腹の力をつける
ことが重要です



シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操でひざ・腰の痛みを予防しましょう。



Twitter



茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル
チャンネル登録者数 640人

チャンネル登録

ホーム 動画 再生リスト チャンネル フリートーク 概要

アップロード済み すべて再生 並べ替え

動画タイトル	再生時間
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:45
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:25
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:43
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:29

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモを予防しましょう。

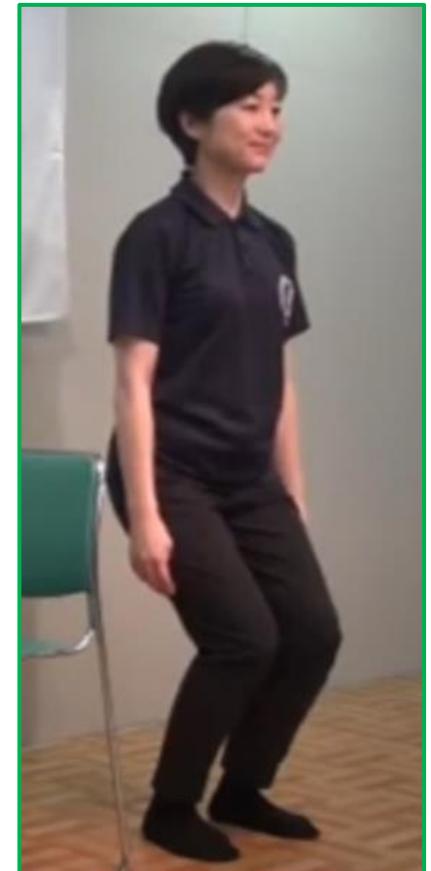
肘・膝タッチ



脚引っ掛け



立って膝を曲げる運動



シルバーリハビリ体操

- 介護予防を目的とし、動作学・障害学にもとづいた体操です。
- 立つ、歩くなど日常生活に必要な下半身の筋力強化が図れます。
- 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です。
- 茨城県内約2,200か所にシルバーリハビリ体操教室があり、教室へ参加することで、適切な運動が継続できます。

**シルバーリハビリ体操で
関節痛を予防し、健康増進を図りましょう。**

シルバーリハビリ体操で関節痛予防・健康づくり

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