

# 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、茨城県総合健診協会 シルバーリハビリ体操推進センター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。本事業を通して住民主体の自助・互助力を高めるシルバーリハビリ体操を紹介し、県民の皆様の「介護予防」についての理解と関心を深め、「介護予防」に対する意識づけ、啓発を目的として開催します。

## 介護予防キャラバン

参加者には介護予防・健康増進関連の各種パンフレットをプレゼント

日時

2026年7月12日（日） 10：30～13：30

場所

イオンモール水戸内原 2F  
（コンファーム前）

### 【内容】

- 理学療法士による体力測定、介護予防、リハビリ相談
- 介護予防と健康増進に効果のあるシルバーリハビリ体操体験  
シルバーリハビリ体操指導士から直接指導が受けられます。

参加費  
**無料**  
(申し込み不要)

お気軽にご参加ください。

主催

公益社団法人茨城県理学療法士会

協力

公益財団法人茨城県総合健診協会 シルバーリハビリ体操推進センター  
茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

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

T E L 029-353-8474 F A X 029-353-8475

## 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。
- ・県民の生きがいや身体機能の保持、閉じこもり予防、さらには、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。
- ・いきいきヘルス体操（立つ・座る・歩くなどの日常生活動作の練習）、いきいきヘルスいっぱい体操（筋力をつける・柔軟性を高める）があります。
- ・茨城県では、介護予防の体操として、「シルバーリハビリ体操」を普及しており、ホームページでリーフレットを掲載しています。

## 「シルバーリハビリ体操」リーフレットの一部

息を止めず、呼吸をしながら行います。（5～10回から始めましょう）

### 腰痛予防

～腰回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



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。

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操（制作・監修 シルバーリハビリ体操推進センター）

## 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。）  
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

