

やってみよう!

いつでも! どこでも♪

# シルバーリハビリ体操

肩こり  
予防  
VOL.01

新型コロナウイルス感染症の影響で、運動する機会が減ってしまったという方も多いと思います。「シルバーリハビリ体操」は、筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な体操です。東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力により、今号から毎月10日号に自宅でできる体操をご紹介します(全7回)。第1回目は、簡単にできる「肩こり予防」についてです。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

## 肩と腕の運動

【ポイント：ゆっくりと気持ち良く行いましょう】



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、胸を張る。

大胸筋をストレッチ!

肩甲骨周囲の筋肉を柔らかくする



両肩を抱くようにして、肩甲骨の間を伸ばす。



体をゆっくり左右へひねる。

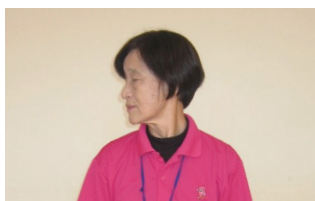


(息を吸いながら) 胸をそらしながら両肩を上げて…



(息をはきながら) 前に肩をストンと落とす。

## 首の運動



※首の運動はゆっくり行い、伸ばす方を意識することが基本です。

### 地域に根差して開催! 東海村のシルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操指導士(住民の体操指導者)は、県立健康プラザや市町村の主催する講習会を修了し、住民に対してシルバーリハビリ体操の指導を行っています。村では、総合福祉センター「絆」や各コミュニティセンター、集会所などさまざまな会場でシルバーリハビリ体操教室を開催しています。現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していますが、再開した際は皆さんぜひ、お近くの会場まで足を運んでくださいね。

(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」/ 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ