

楽しく介護予防を始めませんか？ ～東海村シルバーリハビリ体操～



介護予防とは、できる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるように健康寿命を延ばし、生活の質の維持向上を図ることです。

村では、介護予防を目的として、東海村シルバーリハビリ体操指導士会による「いきいき体操教室」を、総合福祉センター「絆」や各コミュニティセンターなどで開催しています。今回は、そんなシルバーリハビリ体操を紹介します。

【問い合わせ】地域包括支援センター（☎287-2525）

シルバーリハビリ体操とは？

介護予防や機能維持を目的とした体操で、「立つ・座る・歩く」といった日常的な動作を通じて関節や筋肉の動きを良くします。

大田仁史さん（茨城県立健康プラザ管理者）によつて考案されたこの体操は、92種類にも及び、県内の全市町村でも積極的に取り組まれています。

いつでもどこでもひとりでも！

シルバーリハビリ体操には、特別な道具は何も要りません。いつでもどこでもひとりでもできるのがシルバーリハビリ体操の魅力です。高齢になつても自分の力でトイレに行くための筋力を維持できるように、シルバーリハビリ体操では関節の可動域を1日に1ミリメートル広げ、筋力を1グラム付けることを毎日の目標としています。

（この部分のテキストは上記の段落と重複する内容を含みます）

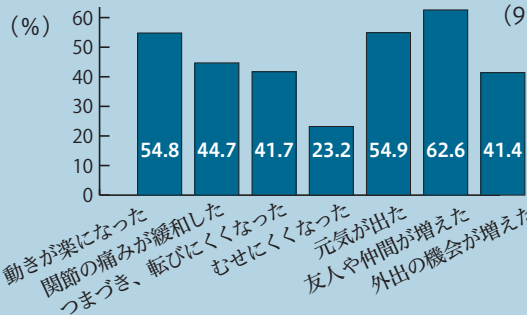


体操で得られる効果

小澤多賀子さん（NPO法人日本健康加齢推進機構）が行った調査（左図参照）から、シルバーリハビリ体操を続けることで、身体や生活面で健康になつたと実感している方が多いということが分かりました。

このことから、無理をせず自分ができる体操を少しずつ行い、それを継続することが、健康でいきいきとした生活を送るために大切なことだと言えます。

体操教室に参加し、6か月以上体操を継続した方の感想（955人）



（小澤多賀子「高齢ボランティアによる介護予防のための体操普及活動の有益性」、一部改変）

体操だけでなく、地域とのつながりができました

体操指導士の立場から見た体操の魅力

体操指導士の皆さんにシルバーリハビリ体操の魅力について伺ったところ、「体操による介護予防はもちろん、一番の成果は地域とのつながりができたことではないでしょうか。地域によっては高齢化で参加者が少ないところもありますが、いつでもどこでも・ひとりでも、体力に依りてできるのが魅力です」「村内各地、隅々までシルバーリハビリ体操を広めたいですね」と話してくれました。

また、体操指導士の活動には、体操教室のほかにも、研修会や他市町村の指導士会との交流などがあります。



す。こうした活動をを通して、教える人によって伝わる内容に違いがないように、指導の平準化を図っています。

参加者が実感した効果

今回参加していた方々に体操の効果について聞いてみると、「体の調子が良くなった」などの意見のほかにも、「友達が増えた」「体操の日が待ち遠しい」「外に出る機会が増えた」などの声が多くなりました。

このように、シルバーリハビリ体操は、介護予防につながるだけでなく、体操の機会を通して参加者の気持ちを元気にさせる効果があると言えます。

体操を村内各地に広めるために

今後、自宅近くで開催してほしい等のニーズに対応していくため、体操指導士の養成が求められています。そのため、「3級養成講習会」を9月下旬から開催予定です。シルバーリハビリ体操を知らないという方も多いと思いますので「介護予防＝高齢者」という視点に留めず、幅広い世代への周知を行っていきます。



シルバーリハビリ体操にチャレンジ！～肩の運動編～



④手を頭の後ろで組んだ後、逆の順で戻ります



③ゆっくり手を頭の上ののせます



②そのままゆっくり手を上に伸ばします



①最初に両手を前に組みます

体操指導士とその役割

体操指導士も同じ村民です！楽しんで一緒に体操をします！

村で体操を指導するのは、東海村シルバーリハビリ体操指導士会のおおむね60歳以上の会員80人です。村内各地域で介護予防のためのシルバーリハビリ体操を普及させるための実践者であり指導者です。

住民が住民を育てる

体操指導士には、1級から3級の資格認定制度があります。級に応じて指導実績や経験年数が問われ、研修会の受講などが必要です。県内の1級資格者は197人、そのうち村内に6人の1級指導士がいます。

3級養成講習会は、1級指導士が講義・実技を行っており、住民が住民を育てる体制が確立されています。

