



最近、お出かけ先や、家の中でつまずきやすくなったりん。
毎日ウォーキングしたりして頑張ってるけど、それだけじゃダメりんか？

こふでりん先生



ふでりん、もしかしたらフレイルの可能性もあるりん。
フレイルに効果のあるシルバーリハビリ体操があるりん。やってみると良いりんよ。

❖ シルバーリハビリ体操とは

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。日常生活に必要な機能を維持するために役立ちます。主に、以下の3つの体操で構成されています。

● いきいきヘルス体操

元は、脳卒中片麻痺の方のために考案された体操。
『寝て』『床』『椅子』『起立』のどの姿勢でもでき、
筋肉を伸ばすことで関節が固くなるのを予防。

● いきいきヘルスいっぱつ体操

日常生活動作にぎこちなさのある方や、肩や膝
などの運動器官に慢性の痛みがある方に対し、
筋肉強化や、体力の維持・向上を図ります。

● その他の体操

嚥下体操
発声練習
顔面体操 など

❖ なぜリハビリ体操なの？ リハビリテーションの本当の意味！

「リハビリテーション」は、『障害をおっても、年をとっても、人間らしく暮らし、最期まで人間らしくあること』を意味します。
「リハビリテーション」の要素が入っているため、「自分の尊厳は自分で守る＝自助」という大きなテーマを含んでいます。
そのため、「リハビリ」という言葉を含んだ名称となっています。

この体操は医師が考案しています。その大きな特徴は、リハビリ専門職が治療として使う運動を体操化していることです。

❖ シルバーリハビリ体操の効果（体操教室参加者からの声）



畳みに座れるよう
になりました



食事が美味しく
なりました。



ペットボトルの蓋を楽に
開けられるようになりました。

歩く速度が
速くなりました



肩こりや肩痛、
腰痛や膝痛が
良くなりました



家事が楽に
できるようになりました。



❖ 活動している指導士さん達の声



教室の参加者さんから、
具体的な効果があったと聞くと、
とてもうれしいです。
町中で声をかけてもらうことも
増えました



指導士になってはや5年、
今年は一度も整形外科の門を
くぐっていません。

体操をとおして、
地域の人との関係が、
さらに良くなりました。



❀ **肩こり・肩痛予防** (肩のまわりを柔らかくします) **1～4を2回程度** ※肩の痛い方は無理をしない!

①



① 指を組んで
肘を伸ばします。



②



② 肘を伸ばしたまま
ゆっくりと頭上に上げ
しっかりと伸ばします。



③



③ 手の平を
頭に乘せます。



④



④ 手の平を
頭の後ろにまわし
肘を開いて胸を反らします。

※15～20秒伸ばしたら、①にもどります。

❀ **腰痛予防など** (腰のまわりを柔らかくします。) **①～②を片側2回程度**

①





②



① 足を組み、反対の手で膝を押さます。
組んだ足と同側の手を前に伸ばします。

② 前に伸ばした指先を目で追いながら、
組んだ足側に体をひねります。
ひねった位置で15～20秒止めます。

※股関節痛のある方等は、足を組まずに行います。

❀ **熊野町では、シルバーリハビリ体操指導士を養成しています。**



シルバーリハビリ体操指導士の活躍は、介護保険料の軽減にも大きく貢献しています。
研究結果で、**指導士として活動する方の活力年齢が、そうでない方と比較して、9歳若い**ことが分かっています。
ご自身の健康維持のためにも、シルバーリハビリ体操指導士として活動してみませんか?
今年度のシルバーリハビリ体操指導士養成講習会は、10月23日～毎週水曜日、6日間開催予定です。

**体にやさしいレシピ
～豆腐デザート～**

【材料】1人分

- 絹ごし豆腐………1P(150g)
- きな粉………大さじ1
- いりごま(白)……小さじ1
- ケーキシロップ……大さじ1

※ケーキシロップの代わりに黒蜜やはちみつでもOKです。



エネルギー:175kcal
たんぱく質:9.8g
塩分:0.0g
(1人あたり)



※はちみつを使用する場合は、満1歳未満のお子様にはお控えください。

火を使わず、手軽にひんやりデザートが作れます。
たんぱく質をしっかり摂れるおやつです。

【作り方】

- ① スプーンなどで豆腐をすくい、器に盛り付ける。
- ② ①にきな粉とごまをかける。その上にケーキシロップをかける。

フレイル予防にはたんぱく質が必要です。