

かんたんな体操で、効果的な介護予防！

シルバーリハビリ体操

～将来、要介護状態にならないために
今のうちから予防をはじめましょう～

■『椅子に座った姿勢』・『床に座った姿勢』・『起立の姿勢』・『仰向けに寝た姿勢』で、筋肉のストレッチや関節の運動をします。

■ 高齢の方も負担なく出来ます。

■ 用具は使わず、ひとりでも・仲間と一緒にでも・いつでも・どこでも手軽に出来ます。

■ 定期的に開催しています。リーフレットに記載の会場・日時を確認の上、ご参加ください。

■ 要望があれば出向いて指導も行います。

■ 事前の申込み不要 / 参加費無料



■ 体操の主なメニュー（目的と効果）

- ❖ 筋肉のストレッチ・強化
- ❖ 関節の柔軟性を高める
- ❖ バランス力の強化
- ❖ 下肢の筋力強化
- ❖ 嚥下体操
- ❖ 転倒予防・腰痛予防・膝痛予防・肩痛
肩こり予防など、健常な人にも役に立つ
体操を多数紹介しています。



■ 体操の様子（活動の様子）



ゆかに座って行う体操

*股関節を柔らかくする体操をしています。股関節の痛みを予防する効果があります。
(小松公民館)

イスに座って行う体操

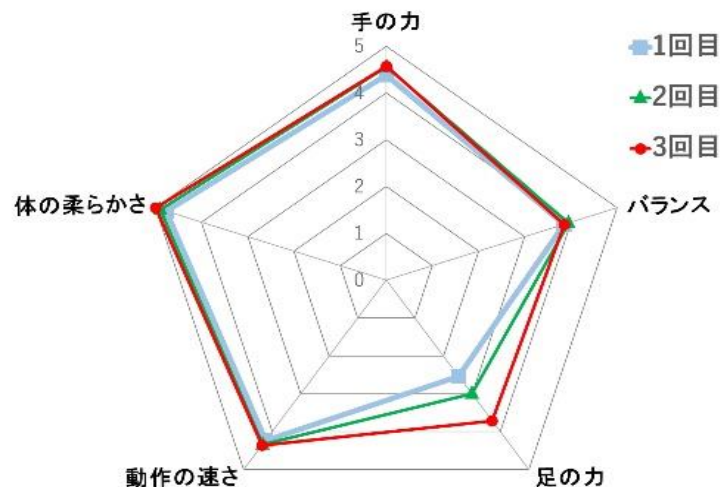
*腸腰筋と腹斜筋を強化する体操をしています。腿を上げる力をつけ、転倒予防に効果があります。(七ツ森公民館)



■ 効果の事例①（体力測定の結果）

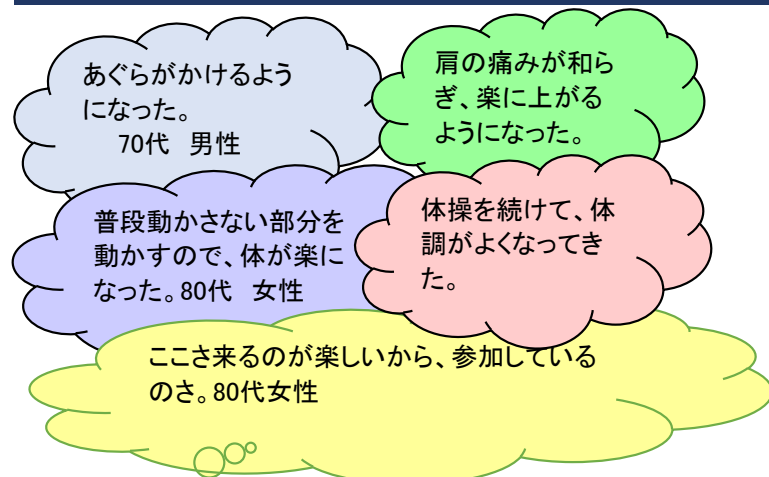
○ 体操を毎週実施しているグループの体力測定値の変化

（測定参加者 男女15名 / 平均年齢78歳）



▶ 体操を続けた結果、各項目とも1回目・2回目を上回る効果がありました。特に、足の力に大きな改善が見られました。

■ 効果の事例②（参加者の声）



▶ 日常生活動作を楽にする効果があります！

■ 開催会場のご案内

※ 動きやすい服装で、飲み物・タオル・上履きを持参し、下記の会場にお越し下さい。

会場	実施日	時間	会場	実施日	時間
御所公民館	毎週(月)	13:30～	橋場公民館	毎週(火)	10:00～
御明神公民館	毎週(火)		下町三公民館	毎週(火)	14:00～
野中公民館	毎週(水)		七ツ森公民館	毎週(水)	14:00～
晴山公民館			林崎公民館	毎週(水)	10:00～
岩持公民館(冬季)			大村伝承館	第2,4(水)	13:30～
小松公民館			毎週(木)	板橋公民館	毎週(木)
雫石公民館	毎週(金)		高前田集会所	第2,3,4(金)	10:30～
下町四公民館			※いずれの会場も開催は1時間程度		

◆ 私たち『リハしずくの会』と楽しく体操をしませんか？



雫石町地域包括支援センター リハしずくの会事務局
電話 691-1105