



地域のチカラを未来のチカラへ

尾道市 シルバーリハビリ体操事業



市のHPをこちらから
ご覧いただけます



シルバーリハビリ体操の活動は支え合いのひとつ

シルバーリハビリ体操の活動は尾道市の支え合いの形のひとつです。活動を通して、右図の「介護予防・生活支援（土の部分）」が豊かになります。土が豊かになると、「医療・看護、介護・リハビリ、保健・福祉（葉の部分）」が元気に育ち、必要なサービスを必要な人に提供することができます。シルバーリハビリ体操の活動は、これからも尾道市で安心して暮らしていくための仕組みとなっています。



出展：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「<地域包括ケア研究会>地域包括ケアシステムと地域マネジメント」（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進事業、2016年

シルバーリハビリ体操とは

この体操は、主に高齢者の介護予防を目的に行うもので、次のような特徴を持っています。体操の指導は、シルバーリハビリ体操指導士が実施しています。

- 健康な高齢者だけでなく、虚弱な高齢者も安心して行える
- 寝て、床に座って、椅子に座って、立ってなど、どのような姿勢でもできる
- 目的となる部分を強化・維持できる
- 身体を柔らかくし、日常生活動作を楽にする
- 介護する側、または介護される側になっても役に立つ

体操の動画はこちら



シルバーリハビリ体操指導士とは

シルバーリハビリ体操指導士は、ボランティアで、地域の高齢者にシルバーリハビリ体操を指導し、尾道市と連携して地域づくりを担います。

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会を全日程受講し、市長の認定を受けると2級指導士になることができます。さらに、経験を重ねて指導士養成講習会のインストラクターである1級指導士を目指すこともできます。

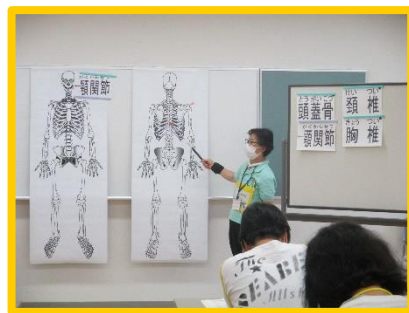
《講習会受講資格》

- 尾道市民
- 常勤の職についていないおおむね60歳以上の方（60歳以下も歓迎！）
- 地域で体操普及のボランティア活動ができる方

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会

1級指導士が講習会を行う、「住民が住民を育てるシステム」の講習会です。

体操の実技に加えて、解剖運動学などでは専門用語も学ぶことができます。



受講生の声

- ・関節の動きを理解して体操を学ぶと、体が無理なく動かせると思いました。
- ・とっても勉強になりました。素敵な同期にも恵まれ、楽しく受講できました。



指導士の活動

2014年に指導士会を発足し、体操技術の向上のために、定期的に学習を行ったり、指導士同士で情報交換をしたりしています。

尾道市、社会福祉協議会、地域包括支援センターやリハビリ専門職等、様々な団体と連携しながら活動を進めています。

活動して嬉しかったこと

- ・「体が楽になった」等、体操の効果を実感してもらえた
- ・新しく友達や顔なじみができ、人とのつながりを感じられる
- ・参加者から「楽しい!」と言ってもらえた

他市町の指導士会との交流も実施しています!

**私たちと一緒に、生活に「嬉しい!」
が増えるシルバーリハビリ体操に取り組み、
自分も地域も元気にしませんか?**



シルバーリハ

はじめませんか？

STEP 1 わたしを磨く



- ✓ 指導士として週1回以上活動した人は、運動機能が維持でき、ポジティブな気持ちが高いことが分かりました。

STEP 2 あなたも伸ばす



- ✓ シルバーリハビリ体操教室に続けて4年間参加した人を調べると、全身の筋肉量の目安である握力や、気持ちの健康を維持できていることが分かりました。

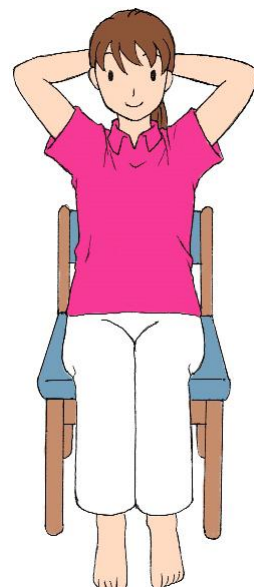
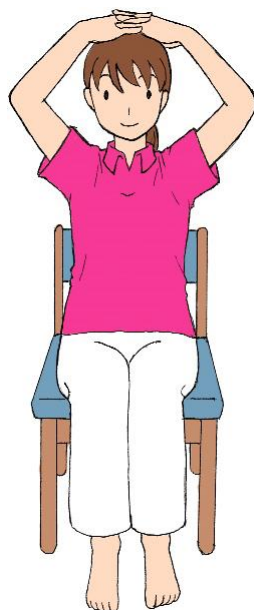
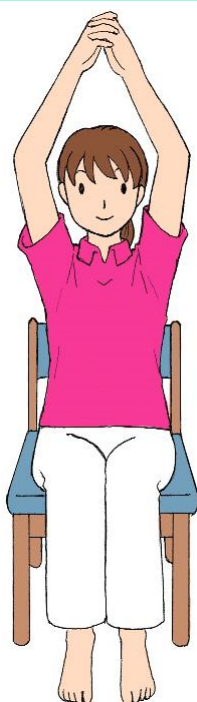
STEP 3 みんなで高める



- ✓ 指導士がたくさんいる地域ほど、軽度要介護認定率の減少が大きい傾向にありました。みんなで体操ができるようにと、指導士が一人ひとりに対応しています。

シルバーリハビリ体操

指組み腕上げ胸そらし



《問い合わせ先》

尾道市 高齢者福祉課 高齢者福祉係 電話：0848-38-9137