

自分も地域も元気になるために



尾道市の高齢化

3人に1人が
65歳以上
(高齢化率34%超)

超高齢社会を迎えた今、何歳になっても、住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、健康寿命(※)を延ばし、元気な体を維持することと、住民同士が支え合う地域づくりが大切です。

そこで尾道市では、平成25年度から「尾道市シルバーリハビリ体操事業」を開始し、皆さんと一緒に住民参加の介護予防に取り組んでいます。自分も地域も元気になるために、介護予防から始める地域づくりをしてみませんか。

(※)健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

ご存知ですか 「シルバーリハビリ体操」

◆住民参加・住民主体の介護予防

市では、行政と住民が一体となって超高齢社会を共に乗り切っていくため、「シルバーリハビリ体操事業」を実施しています。ボランティアとして地域の高齢者に体操を指導する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を通じて、体操の普及と介護予防、住民主体の地域づくりを進めています。



▲ゆっくりペースで始めます



▲足あげも楽々



▲どこの筋肉に効いているか確認しながら行います



▲指導士さんが丁寧に教えてくれます



▲口の筋肉を鍛える発声体操
大きな声で「は・た・か！」

◆いつでも・どこでも・だれでもできる

“シルバーリハビリ体操”とは、主に高齢者の介護予防を目的にして、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案された体操です。「誰にでもできる」「どんな姿勢でもできる」といった特徴をもっており、道具などは必要ありません。

自分のペースに合わせてできるので、どなたでも無理なく行えます。

こんな成果が出ています 体操がもたらす効果とは

高齢者が定期的に体操教室に参加することで、身体機能を維持もしくは改善することができ、閉じこもりを予防することができます。

また、日頃から地域とのつながりを育むことで、何かあった時には、お互いに支え合い、安心して地域で生活することができます。

参加者へ
インタビュー



体操に参加するようになり、立ち上がり
が楽になりました。

体操後に、みんなで
おしゃべりをする
のが楽しみです。



▲笑い声が絶えませんね

約200人の指導士が 地域のふれあいサロン・公民館で活躍中

地域のふれあいサロンや公民館などで体操指導を行っています。
指導士が主体となって、体操教室を立ち上げ、参加者への呼びかけや運営などをしており、活動の幅は広がりを見せています。
現在、定期的に開催している体操教室が市内に約70カ所あります。
申込は不要ですので直接会場へお越しください。

教室名	場所	開催日	時間
シルバーリハビリ体操 久保教室	いきいきサロン防地	第1・3(木)	13:30~14:30
シルバーリハビリ体操 旭ヶ丘教室	旭ヶ丘みんなの家	第2・4(木)	13:30~14:30
みつぎまめに暮らそう会	市公民館	第4(火)	10:00~11:30
やまなみ まめに暮らそう会	農村環境改善センター	第3(木)	13:30~15:00
レクの会ねえねえ	いきいきサロン栗原	毎週(水)	①10:30~11:30 ②13:30~14:30
シルバーリハビリ体操 福祉センター教室	総合福祉センター	第2・4(火)	10:00~11:00
シルバーリハビリ体操 高須教室	東部公民館	第2・4(金)	10:00~11:00
シルバーリハビリ体操 百島教室	いきいきサロン百島	第2(水)	14:00~15:00
シルバーリハビリ体操 向島教室	愛あいセンター	第1・3(火)	10:00~11:00
シルバーリハビリ体操 向東教室	向東公民館	第2・4(月)	10:00~11:00
シルバーリハビリ体操 重井教室	重井公民館	第2・4(火)	13:30~14:30
シルバーリハビリ体操 土生教室	土生公民館	第1・3(水)	13:30~14:30
シルバーリハビリ体操 瀬戸田教室	瀬戸田福祉保健センター	第2・3・4(木)	14:00~15:00

※その他、ふれあいサロンで実施している教室や、地域住民の人が主催の教室も多数あります。体操教室等の会場の一覧表は、高齢者福祉課、各地域包括支援センターなどに設置しています。



ボランティアで指導士をしてみませんか シルバーリハビリ体操指導士の養成

◆指導士になるには

市は、ボランティアとして地域の高齢者に体操を指導し、関係機関などと連携しながら自助・互助で地域づくりを行う指導士を養成しています。

市が開催するシルバーリハビリ体操指導士養成講習会(8日間40時間)を受講し、市長の認定を受けた後、指導士となり、それぞれの地域で他の指導士さんと一緒に活動しています。

■講習会受講要件(次のすべての項目に該当する人)

- ・おおむね60歳以上の市民
- ・常勤職に就いていない人
- ・指導士として地域でボランティア活動ができる人

※平成28年度の講習会の申込は終了しました。平成29年度の講習会は広報おのみち3月号に掲載予定です。



指導士として、地域の皆さんに元気になってもらうため、仲間と共に頑張っています。

尾道市シルバーリハビリ体操指導士会 細谷会長

ぜひ、お近くの体操教室へお越しください。

皆さんが自然と集まる場所づくりをしたいです。

指導士になった最初の頃は、指導にも慣れず、上手に体操指導できなかったのですが、地域の人たちは温かく迎えてくださいました。

体操を続けていくことで、教室に来られる人から「今日はここまで杖を使わずに来ました。」などと、嬉しい報告をいただけるようになりました。

教室で出会うたくさんの人との心のふれあいを大切に、体操教室を展開しています。

この体操をより多くの人に知ってもらい、皆さんに元気になってもらうことが私たちの使命だと思って、これからもこの活動を続けていきます。



尾道市シルバーリハビリ体操指導士会の皆さん