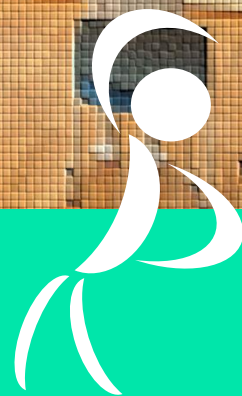


# 地域のチカラを未来のチカラへ



## 尾道市 シルバーリハビリ体操事業



体操事業について  
(市ホームページ)

### 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。



# 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

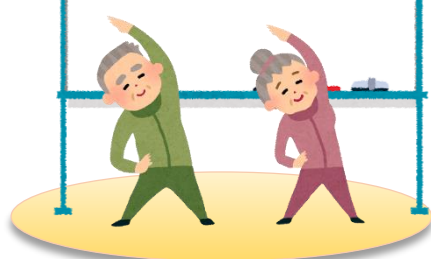


## シルバーリハビリ体操指導士とは

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。

シルバーリハビリ体操  
指導士養成講習会



講習会受講後は指導士として  
各地域で体操教室を開催

指導士

指導士



シルバーリハビリ体操指導士に  
対する自助効果

指導士養成講習会の受講後に  
☑握力、生きがい感向上  
☑心理的ストレス軽減

4カ月間指導士活動をする  
と  
☑握力・片足立ちなどの体力  
向上  
☑生きがい感向上  
☑不安感軽減

体操会場一覧



# 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身体の仕組み、運動効果なども学ぶことができます。



## 《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

## 受講生の声

- ・同じ地域にいても会う機会がなかった人たちと話ができ、いい時間を過ごせました。
- ・生き生きとした講義に刺激を受け、知識が増えるにつれて行くのが楽しみになりました。

## 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



シルバーリハビリ体操指導士の皆さん

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  
取組み、自分も地域も  
元気にしませんか？

はじめませんか？

# シルバーハ

## STEP 1 わたし を磨く

- ✓ シルリハ講習でカラダもココロも若返り！
- ✓ 講習会の受講で『わたし』もシルリハ指導士に！



## STEP 2 あなた も伸ばす

- ✓ シルリハ体操教室でいざ、実践！
- ✓ 『あなた』もはじめるシルリハ健康貯筋！



## STEP 3 みんな で高める

- ✓ シルリハ体操を続けることで効果を実感！
- ✓ 『みんな』でつなぐ健康寿命プラスワン！



尾道市  
Onomichi City Website



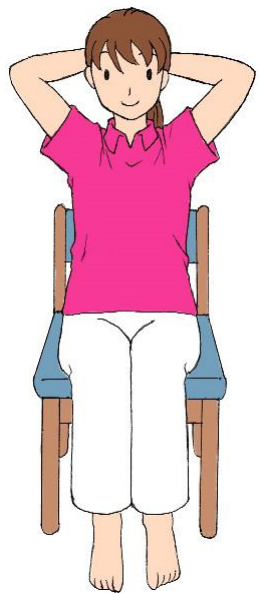
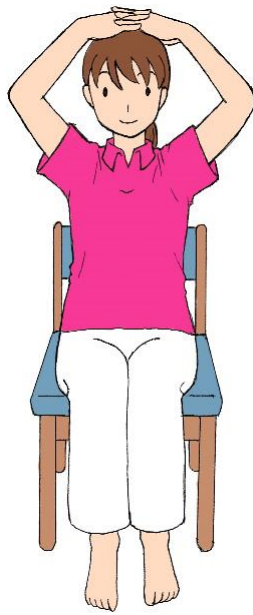
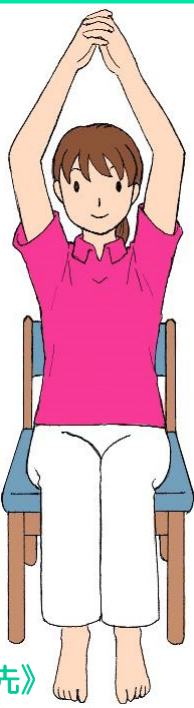
県立広島大学  
Prefectural University of Hiroshima



シルバーリハビリ体操事業の効果について、県立広島大学と共同研究を行っています

## 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