

# シルバーリハビリ体操

# 出前教室

心身ともに生き生きとした毎日を！！

参加団体  
募集

「シルバーリハビリ体操出前教室」を開催する団体を募集しています。  
月2回(年24回)まで無料でお近くの集会場に出向きます。

コロナ禍の中、感染予防のため人が多く集まる場所を避け家に閉じこもりがちになっていませんか？  
高齢者にとっては、閉じこもりがちになり「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。

認知機能の  
低下

筋力の  
低下

転倒・骨折の  
危険性

生活習慣病  
の悪化

人との交流が減ること  
で、心がふさがちになり  
気分が落ち込みます。

動かないことにより、フレイル(虚弱)が進み、心身や  
脳の機能が低下します。

「生活不活発」により、フレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下していきます。  
シルバーリハビリ体操をみんなで楽しく学び、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

申込について

参加人数:1団体5名以上

開催回数:月2回(年24回)まで

開催時間:30分~1時間程度

開催場所:近くの集会場

申込先:美浦村地域包括支援センター(美浦村役場福祉介護課内)

☎029-885-0340

※シルバーリハビリ体操とはリハビリテーション医療の第一人者である茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案した、関節範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操です。加齢に伴って衰える、立つ・座る・歩くなどの基本的な動作をできるだけ長く維持し、自立した生活や健康寿命を延ばすことを目標にしています。県知事認定の高齢者向けの「いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操」です。