

地域包括支援センターだより

第96号 令和4年12月1日発行

ご存じですか？シルバーリハビリ体操

大垣市 地域包括だより

検索

「いつでも、どこでも、ひとりででも」

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、医師によって考案された体操で、全国の自治体で取り入れられています。

シルバーリハビリという言葉には、「年をとっても、障がいをおっても、人間らしく暮らし、最期まで人間らしくある」という願いが込められています。

立つ、座る、歩くなどの日常生活に必要な動作を維持向上させるための体操で構成されており、道具や音楽を使わず、それぞれのペースで無理なく始められるという特徴があります。

肩こり、膝痛、腰痛予防など、
目的に応じた92種類の体操があります



シルバーリハビリ体操指導士が活躍しています！

大垣市では、市民の皆さまがいつまでもいきいき過ごせる地域づくりのためのボランティアとして、シルバーリハビリ体操指導士の養成を行っています。現在、55名のシルバーリハビリ体操指導士が誕生しています。コロナ禍でなかなか活動ができませんでしたが、少しずつ活動の場を拓けています。



北ひまわり会(北地区)



「こんにちは」(三城地区)

大垣市では、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと生活できるよう、歩いて通える場所での「通いの場」づくりのお手伝いをしています。他にも、毎月各地区で「笑・話・歯動場」の開催や、地域で活動する自主活動グループの支援を行っています。

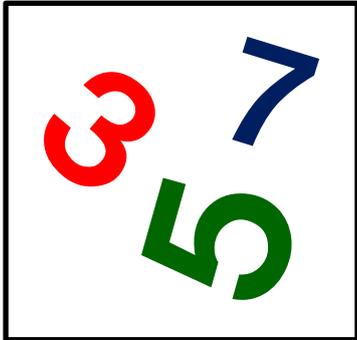
ご興味のある方は、大垣市保健センター（☎75-2322）へ気軽にご相談ください。

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

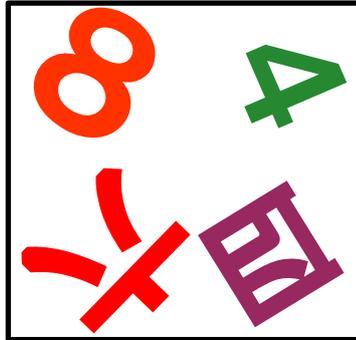
バラバラ数字たし算

□の中の数字・漢数字をすべて足し算してみましょう。

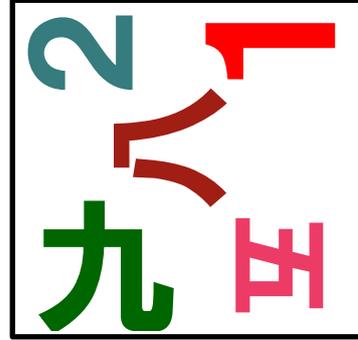
①



②



③

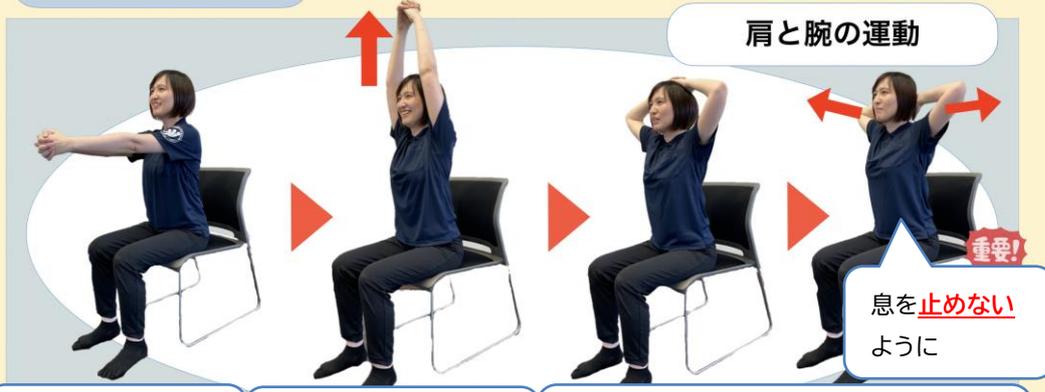


答えは下部にあります

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

肩こり予防

～いすに座って行う体操～



肩と腕の運動

重要!

息を止めない
ように

指を組んで肘を
身体の前に伸ばす

両腕を頭上に上げて
背筋を伸ばす

手のひらを頭に寄せ後ろ側に持っていく
胸を張り15秒そのままを維持する

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬

日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。