



介護予防のための シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

体操教室に
参加してみ
ませんか。

高齢になると、関節が硬い又はこわばった感じがするようになります。
また、運動をしないと筋肉量や筋力が大幅に衰え、歩くことや日常生活を送るために最低限必要な動作も困難になってしまいます。

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつける事で、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりでもできます。

体操の特徴

～最期まで身体として人間らしくある！～

寝て



床



椅子



立位



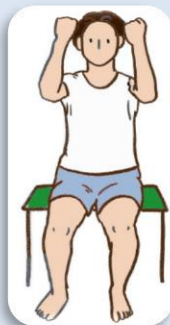
- リハビリの専門医である大田仁史医師が、リハビリの治療に使う運動を体操化
- 日常生活のどの姿勢（寝て、床、椅子、立位）でもできる体操
- いつでも、どこでも、ひとりでもできる（特別な道具を使用しない）
- 「日常生活動作を楽にする体操」や「筋力をつける体操・からだの柔軟性を高める体操」等、それぞれの体操に目的がある
- 茨城県の事業として約20年の実績があり、県内全ての市町村で体操教室が開催されている

体操例（転倒予防の体操）

～高齢者のリハビリ体操3原則～

- ①一度に無理して頑張りすぎない
- ②「良くなったから」といって止めない
- ③効果が現れなくても、あきらめないで続ける

ももを上げる力をつける



ゆっくり左右へ身体をひねる。

身体のバランスを保つ筋力を高める



ゆっくり肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて、5秒程保つ。