

シルバーリハビリ体操 パネル貸出一覧

健康プラザ
介護予防推進部

体操NO.1 いきいきヘルス体操

いきいきヘルス体操

からだをほぐる体操 上体をしかりとりねり、呼吸に合わせる筋肉の動きを高めるように

1. 両手をついて腰を
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

2. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

3. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

肩こり予防・改善の体操 肩の関節を柔らかくし、固くなりやすいことを予防しましょう

1. 両手をついて肩を
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

2. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

3. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

4. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

体操NO.2 いきいきヘルスいっぽつ体操

体操NO.3 シルバーリハビリ体操指導士の活躍

シルバーリハビリ体操 指導士の活躍

～地域の若年層に寄り添って～

体を通して心にかれる

わかりやすく伝えるためのアイデア

【例】高齢者に伝わりやすい動作

1. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

2. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

3. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

4. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

体操NO.4 シルバーリハビリ体操指導士養成講習会

シルバーリハビリ体操 指導士養成講習会

ボランティアで活動する体操指導士を養成します

1. 何のために
2. どの筋肉を使って
3. どの関節を動かしているか

実施機関の認定資格

1. 何のために
2. どの筋肉を使って
3. どの関節を動かしているか

体操NO.5 嚥下予防のための体操

誤嚥予防のための体操

最近、むせることはありませんか？ 飲み込む力が弱まっているのかもしれない。

首や肩のうらんどろ 首や肩のうらんどろは、嚥下力の低下を招く原因の一つです。

舌のうらんどろ 舌のうらんどろは、嚥下力の低下を招く原因の一つです。

発声練習 大きな声で唱えてみましょう

「は」と唱えてみよう → 「は」と唱えてみよう → 「は」と唱えてみよう

「た」と唱えてみよう → 「た」と唱えてみよう → 「た」と唱えてみよう

「か」と唱えてみよう → 「か」と唱えてみよう → 「か」と唱えてみよう

体操 NO.6 介護者のための シルバーリハビリ体操

肩こり予防

～肩と腕の運動～

1. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

2. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

3. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

4. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

5. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

6. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

体操 NO.7

肩の痛みを予防

～肩関節をやわらかくするための運動～

1. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

2. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

3. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

4. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

5. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

6. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

体操 NO.8

腰痛予防

～腰まわりをやわらかくする～

～お尻の力をつける～

～膝の力をつける～

1. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

2. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

3. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

4. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

5. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

6. 両手を肩につく
×の字の動きを繰り返す
呼吸の動きに合わせて

