

# 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

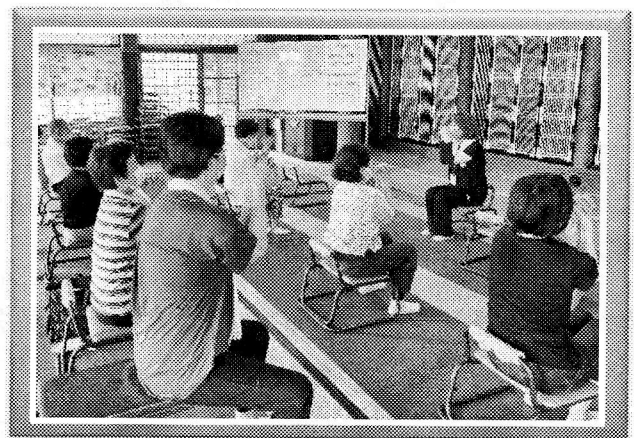


### シルバーリハビリ体操指導士が活躍しています！

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拡げています。



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。

