

かさま 市民力

このコーナーでは、市民の皆さんが自らの活動で地域貢献している団体等を紹介します。

笠間市シルバー リハビリ体操指導士会

代表者 横倉 正行(大田町)
設立 平成19年3月
会員 33人



会員の皆さん



設立総会の様子



肩と体のひねりの運動
(友部支部)



横倉正行さん(会長)より

自立した生き生きとした 生活を送ってほしい

平成19年3月に旧3市町で活動していた組織を統合して設立したボランティアグループです。

シルバーリハビリ体操は、県立医療大学名誉教授であり、県立健康プラザの管理者である大田仁史先生が、介護を受けることなく自立した生き生きとした生活を送れるよう、高齢社会への対応として考案された茨城県独自のものです。この体操には「起立での体操」「椅子での体操」「床での体操」「寝てする体操」の4つのメニューがあり、言語障害、嚥下(えんげ)障害を予防する体操もあります。

現在、県主催の講習会を受けて資格をもった会員が、市民の皆さんに少しでも貢献できるよう社協・公民館等で活動しており、リハビリ体操の普及に努めています。

この体操は、超高齢社会を迎え考案された体操です。

年を重ねるにつれ肩、腰、膝が痛む、つまずくなど身体に対する悩みが出てまいります。それらを予防する「介護予防」のための体操です。また、筋力の衰えもカバーし、既に痛みのある方には和らげる効果があります。場所を選ばず、いつでも簡単に行える体操です。私たち指導士は、皆さんが介護の必要もなくいつまでも健康で元気な高齢者でいられるようお役に立ちたいと考えています。

この体操を定期的に続けて、寝たきりにならないよう元気な高齢者でいませんか。



城里町指導士会との交流会
(笠間支部)



足の筋肉強化と腰の運動
(岩間支部)