

広報

~地域をつなぐ情報紙~

いわくら

2020
6月号
No.1132



特集1

みんなでやろうよ♪ **いわくらシルリハ体操**
~新型コロナウイルス感染症に負けない健幸づくり~

特集2

私たちと一緒に働いてみませんか？



みんなで作ろうよ♪

いわからシルリハ体操

新型コロナウイルス感染症に負けない健幸づくり

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止で、外出する機会が減ったために、運動不足になっていませんか。

動かないと体や頭の機能が低下し、疲れやすくなったり、日常生活が難しくなるフレイル（虚弱）という状態になる恐れがあります。自宅でもできる運動を行ってフレイルを予防しましょう。

今回の特集は、そんなときに、ぴったりのお家でもできる簡単な体操、「いわからシルバリーハビリティ体操（シルリハ体操）」をご紹介します。

シルリハ体操は、「いつでも、どこでも、誰でも、どのような姿勢でも身体の状態に合わせてできる」ものです。市では昨年度より「シルリハ体操」を教える指導士を養成し、今後、地域で教室を開催する予定です。

みんなでシルリハ体操に取り組み、元気でいるための健幸づくりをしましょう。

今回は92種類の体操の一部をご紹介します。その他の体操については、市ホームページや下記QRコードからご覧いただけます。



体操の方法

- 1 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- 2 左右を均等に行う。
- 3 ストレッチは呼吸を止めないでゆっくり気持ちがいい程度に行う。
- 4 水分補給をしながら行う。

床で座って行う体操 股関節・足の体操

股関節の筋肉を 柔らかくする



両手で足を下から抱え、かかとをおへそに引き付けるように持ち上げ、15秒間程度保持する。

足部と足指のケア



足指の付け根から1本ずつ曲げたり、反らしたりする。

両足の裏を合わせて、股を開き、息を吐きながら腕を伸ばして、15秒程度体を前に倒す。



膝・腰痛予防

脚の筋肉を 柔らかくする

片足を伸ばし、反対側の脚を曲げ、息を吐きながらゆっくりと、15秒程度体を前に倒す。



シルバーリハビリ体操の3原則

- 1 一度に無理してがんばりすぎないこと
- 2 「よくなったから」といって止めないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

いすに座って行う体操

腰痛予防

腰まわりを
柔らかくする



脚をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体を15秒程度ひねる。

お腹の力をつける



おへそをのぞき込んで息を吐きながらかかとを上げ、6秒程度お腹に力を入れる。

股関節と膝関節を
柔らかくする



片足をいすに乗せて、しっかりと膝を抱え、胸の方に引きよせる。

肩こり予防

肩と腕の運動

① 指を組んで肘を伸ばす。



② ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



④ 肘を後ろへ引き、胸を張る。



③ 手の平を頭に乗せる。



転倒予防

ももを上げる力をつける



① 胸の前で肘を曲げる。

② 膝が肘に付くように左右交互に持ち上げる。

ふくらはぎの筋力強化



かかとを3秒間上げてゆっくり下ろす。

足の力をつける



① いすの座面を両手で持つ。できれば背もたれから体を起こし、背筋を伸ばす。

② 片足を前に伸ばす。

③ 膝を上に向けたまま足を外側に開く。足を伸ばしたまま正面に戻し(②の姿勢)、おろす(①の姿勢)。

寝て行う体操

膝痛予防

股関節の動きをよくする



立て膝から両足の裏を付けて、股をゆっくりと無理なく開き、15秒程度保持する。

腰痛予防

背骨・股関節を柔らかくする



両膝を立てたまま片側に倒して、体をひねる。顔は反対側へ向けて、15秒程度保持する。

講師：公益社団法人 愛知県理学療法士会 シルバーリハビリ体操指導士養成講師 舩内真二さん