

本事業は、住民主体の自助・互助力を高めるシルバーリハビリ体操を広く県民に紹介し、  
県民の介護予防・健康増進についての理解と関心を深め、それらに対する意識づけ、啓発を目的に開催します。

2023年度 公益社団法人日本理学療法士協会 全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン

# 茨城県 シルバーリハビリ体操フェスティバル

2023年7月16日（日）～ 動画配信  
シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防

茨城県理学療法士会ホームページ、YouTubeから閲覧できます。  
（閲覧無料、別途通信料がかかります）

〈閲覧方法〉スマートフォン・パソコンの検索バーに

茨城県理学療法士会 検索 と入力



## 介護予防キャラバン

理学療法士による体力測定、介護予防、健康増進、リハビリ  
相談や、介護予防と健康増進に効果のある「シルバーリハビリ  
体操」の紹介もさせていただきます。お気軽にご参加ください。

参加費  
**無料**

（申し込み不要）

参加者には介護予防・健康増進関連の各種パンフレットをプレゼント

日時

2023年7月16日（日）13:00～15:30

場所

イオンモール水戸内原2F（niko and前）

主催

公益社団法人茨城県理学療法士会

協力

茨城県立健康プラザ 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会  
公益社団法人日本理学療法士協会 公益社団法人茨城県作業療法士会 一般社団法人茨城県言語聴覚士会  
一般社団法人茨城県リハビリテーション専門職協会

問い合わせ先

〒310-0034

茨城県水戸市緑町3-5-35

茨城県保健衛生会館内 公益社団法人茨城県理学療法士会（河野）

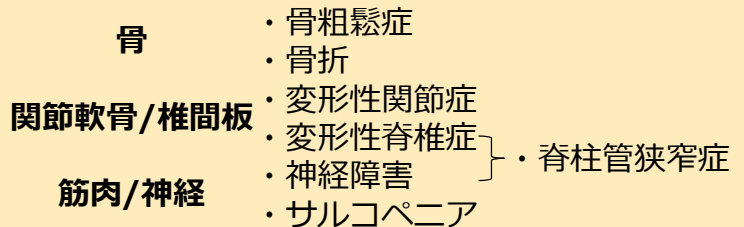
T E L 029-353-8474 F A X 029-353-8475

# シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防

**フレイルとは、** 病気にならないまでも心身の活力（筋力、認知機能など）が低下する状態です。このような健康と要介護の中間段階を、**フレイル**（虚弱）といいます。フレイルには、身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、このうち身体的フレイルが**ロコモ**と深く関係しています。

## 【ロコモのしくみ】

**ロコモとは、** ロコモティブシンドロームの略で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった**身体能力**（移動機能）が低下した状態です。



痛み／痺れ  
柔軟性低下  
筋力低下／麻痺

関節可動域制限  
姿勢変化  
バランス能力低下



**移動機能の低下（歩行障害）**



**生活活動制限  
社会参加制限  
要介護**

**「ロコチェック」** を使って簡単に確かめることができます。**7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。**

- 1.片脚立ちで靴下がはけない
  - 2.家の中でつまずいたりすべったりする
  - 3.階段を上がるのに手すりが必要である
  - 4.家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
  - 5.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
  - 6.15分くらい続けて歩くことができない
  - 7.横断歩道を青信号で渡りきれない
- 1つでも当てはまればロコモの心配があります。**

(日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより)

**フレイル・ロコモの状態のまま、何も対策をとらずに放置していると要介護状態になってしまう危険性が高くなります。適切な対処（運動・栄養等）で、もとの健康な状態に戻れる可能性があります。**

## シルバーリハビリ体操をやってみよう 安全で効果的な運動です

息を止めず、呼吸をしながら行います。（各5～10回から始めましょう）

### しゃがみ込み

両手を組み、前に伸ばす。  
ゆっくりしゃがみ込む。



6秒程保つ。

出典：シルバーリハビリ体操指導マニュアル（NPO法人 日本健康加齢推進機構）

### 片脚バランス

重心移動しながら、片足を上げる。  
同側を何回か行い、次に反対側を行う。



病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

## シルバーリハビリ体操 動画配信

YouTubeから閲覧できます。

（閲覧無料、別途通信料がかかります。）  
シルバーリハビリ体操は「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操です。椅子、床での体操などが公開されています。

### 【YouTube】

茨城県立健康プラザ  
シルバーリハビリ体操  
チャンネル



<体操教室に参加してみたい方> お住まいの市町村シルバーリハビリ体操担当課窓口にお問い合わせください。