

まちの魅力と笑顔を届ける情報誌

広報 **西和賀**  
Nishiwaga Public Relations

2

2023

Vol.206



cover

令和5年の平和を願う

西和賀の情景  
僕の夢私の夢

高橋 裕之 さん  
東海林 治男 君



西和賀町シルリハの会 会長  
2級指導者 和泉 昭さん

高年齢者が元気になるのには「ないか」と思いますが、鍵飯地区に介護予防サロンを立ち上げ、翌年、自ら体操指導者の資格を取得しました。

指導者たちは「西和賀町シルリハの会」を結成し、現在は67人の指導者が町内の公民館サロンなど約30カ所で活躍しています。令和3年度は延べ1,469人に体操を指導しました。指導者の資格は3級から1級まであり、1級指導者は3級指導者を養成できる立場になります。町内に1級指導者は7人いて、令和4年度は町内で「西和賀町シルリハピリ体操指導者養成講習会」を行い、新たに5人の3級指導者を養成しました。同会では3カ月に1度、定例会を行い、指導者同士

**地域の高齢者を元気に**

令和4年度から西和賀町シルリハの会で会長に就任した和泉昭さん（鍵飯・72歳）は行政区域長を務めていた平成29年に「地域に住む

高齢者が元気になるのには「ないか」と思いますが、鍵飯地区に介護予防サロンを立ち上げ、翌年、自ら体操指導者の資格を取得しました。町内の介護予防サロンでは補助金を活用して、シルリハ体操以外にもスポーツ吹き矢などの取り組みも行っています。会の発足時から令和3年度まで会長を務めていた村上順子さん（川舟・69歳）は「毎月1回のサロンでお互いの顔を合わせるのを楽しみにしている人が多い」と分析。「新たに体操に取り組んでくれる人を増やすことがこれからの課題。いつでもどこでもできる体操だから、町民の皆さんに知ってもらい、シルリハ体操を通じて、心も体も健康になってもらいたい」と願っています。

で体操を一つずつ確認し合い、自分自身や身の周りの人の健康延伸を目指した活動をしています。この他にも県主催のフォーアップロ研修や、県内各地の指導者会と交流を持つなど、日々研さんし合っています。



西和賀町シルリハの会 前会長  
1級指導者 村上 順子さん

~特集~  
**いつでも、どこでも  
シルリハ体操**



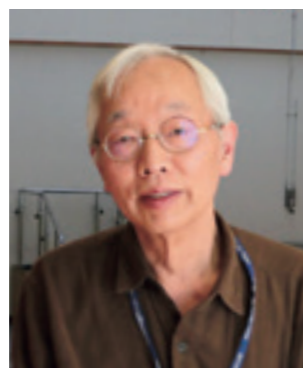
**シルリハ体操の参加者にインタビュー in サロン**



高鷹 千枝さん（湯川・77歳）

みんなで集まって体を動かすことはとても楽しいです。体操をすることで気分転換にもなっています。

無理をしないで体を動かせる体操なので、日常生活の中でも取り入れることができそうです。



高橋 卓巳さん（湯川・69歳）



サロンでシルリハ体操に取り組む参加者（湯川地区の皆さん）

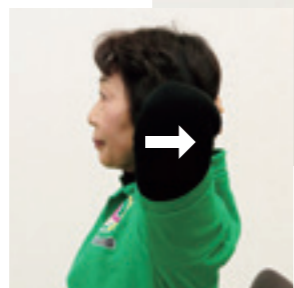
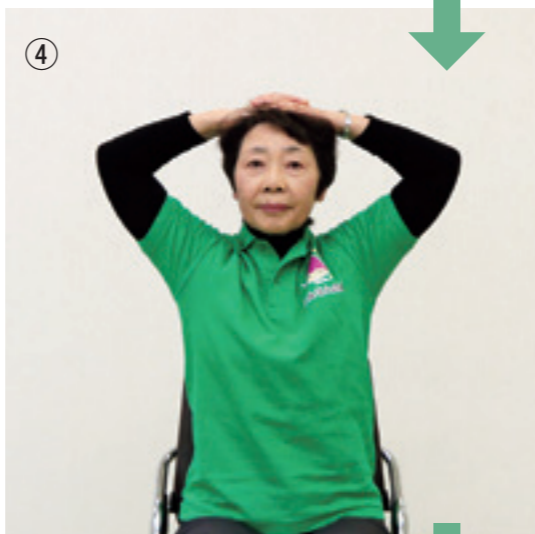
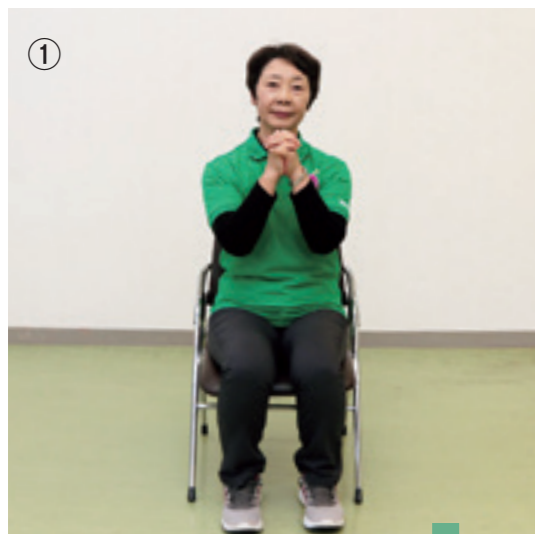
**シルリハ体操で最後まで人間らしく暮らす**  
町は介護予防事業の推進のため、平成27年度に県のモデル事業として「シルリハピリ体操（通称シルリハ体操）指導者養成事業」を開始しました。シルリハ体操は道具を使わずに、いつでも・どこでも・誰でも、どんな姿勢でもできる体操です。体力がない人、障がいがある人でも取り組むことができます。体操の種類は全部で92種類あります。立つ、歩く、座るなどの日常動作の維持や肩痛、膝痛、腰痛予防などに適しており、介護予防の効果が立証されています。

**町民が町民に体操を指導する「シルリハの会」**  
シルリハ体操は、県や町が主催する指導者講習会を修了した町民が指導者となります。地域の中で体操を普及することで、介護予防につなげることを目指して

## 椅子での体操② 効果：肩痛・肩こり予防

### 大胸筋のストレッチ

- ①体の正面で指を組みます
- ②両手を前に伸ばします
- ③なるべく体の遠くを通るようにして、頭の上へ上げていきます
- ④上げた手をゆっくり頭の上へ下ろします
- ⑤ゆっくり後頭部まで手を下ろします
- ⑥肘を張って背筋を伸ばし、胸を張ります
- ⑦呼吸を楽にして15秒間、大胸筋のストレッチをします
- ⑧ゆっくりと手を頭の上へ上げ、なるべく体の遠くを通すようにして体の前に戻します



【ポイント】肘を張る



新型コロナウイルス感染症の拡大で、外出する機会が減り、運動不足になっていませんか。  
体を動かすことは健康だけでなく脳の活性化や日常生活の動作の維持にも効果的です。  
今回の特集では自宅でもできる「シルリハ体操」を紹介いたします。  
本号では92種類ある体操の一部の紹介となります。  
この他の体操は指導者に聞くかインターネットでご覧ください。  
皆さんでシルリハ体操に取り組み、いつまでも元気であるための健康づくりをしてみましょう。



▲椅子での体操動画はこちら



▲起立での体操動画はこちら



▲寝てする体操動画はこちら

## シルリハ体操の合言葉

1日、1ミリ、1グラム  
どこでも、だれでも、ひとりでも

体に痛いところがある場合は絶対に無理をしないこと。  
できる体操を毎日、コツコツやるのが効果的！

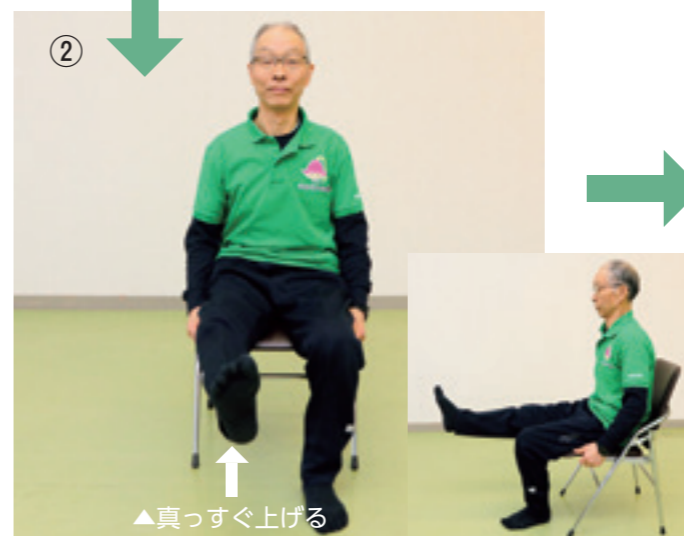
●問い合わせ先／健康福祉課（沢内庁舎） ☎0197-85-3411

みんなも一緒にシルリハ体操  
自分の体に合わせてやってみよう

## 椅子での体操① 効果：膝痛予防

### 下肢筋群、ハムストリングスの強化

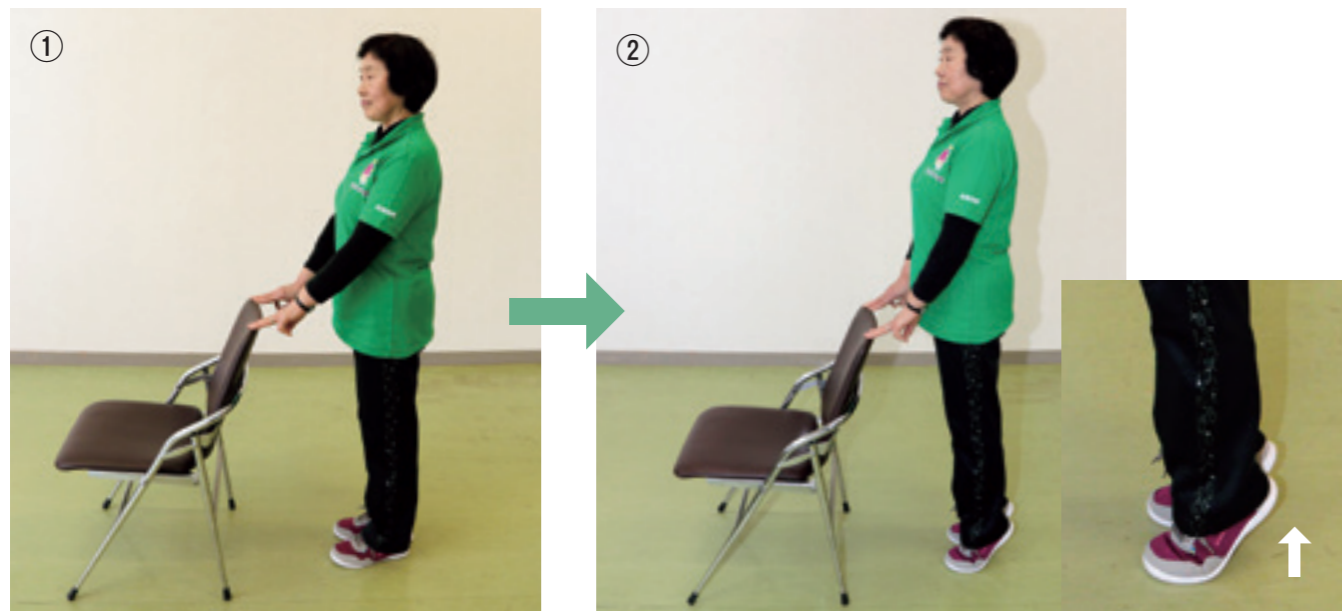
- ①安全のため椅子をつかみます
- ②足を上げます。つま先は天井を向くようにしてください
- ③上げた足をゆっくり外側に、水平に移動します。つま先やひざが外側を向かないように注意してください
- ④広げた足を内側に戻し、ひざを曲げて元の姿勢に戻します
- ⑤①～④を同様に反対側も行います



## 起立での体操② 効果：エコノミークラス症候群の予防

かたいさんとうきん 下腿三頭筋の強化、かたい 下腿の血流改善

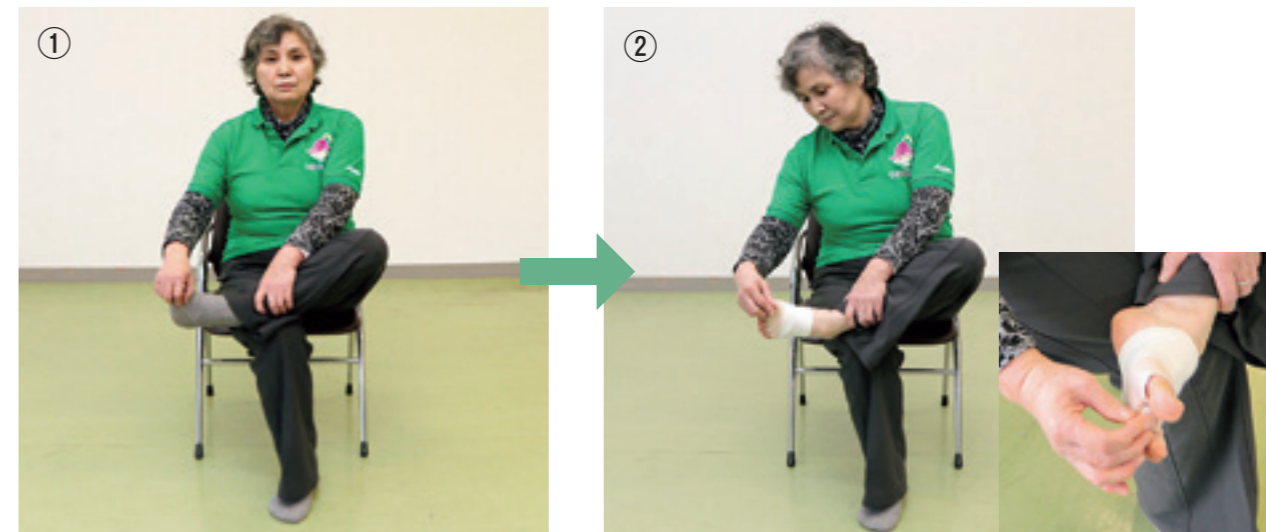
- ①椅子の背もたれを持って立ちます
- ②両足でつま先立ちになり、ゆっくりとかかとを上げて6秒間保ちます
- ③ゆっくりと下ろしていきます（6秒間上げるのが大変な人はできる範囲で持続させます）



## 椅子での体操③ 効果：足部の自己管理

こかんせつ 股関節の柔軟性を高める、足指の運動

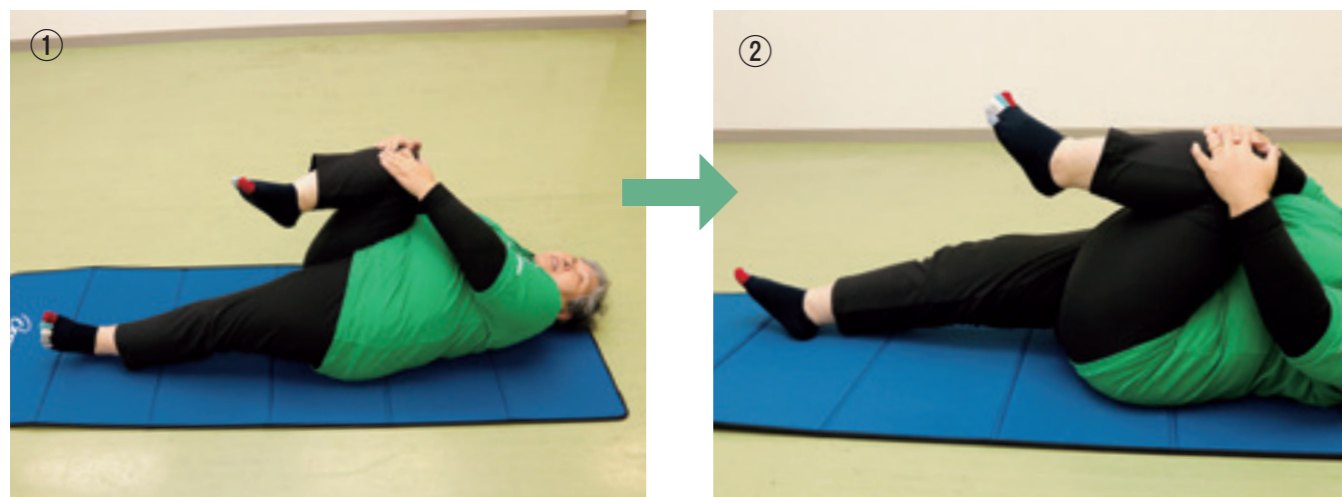
- ①左足を右足の上に乗せます（靴下でも素足でも大丈夫）
- ②足裏を見ながら親指から小指まで、一本ずつゆっくり曲げたり反らしたりします
- ③全ての指を持ち、曲げたり反らしたりします
- ④最後に足首をゆっくり回します



## 寝てする体操 効果：腰痛予防

だいでんきん ちょうようきん 大殿筋、腸腰筋のストレッチ、ひざ・股関節の柔軟性を高める

- ①あおむけになり、片ひざを両手で抱えます（股関節やひざに痛みのある人、股関節を手術したことがある人は無理しないでいきます）
- ②ひざをおなかに引き寄せるように、深く抱え込み、15秒間姿勢を保ちます（足が床から浮きやすくなるので、浮かないように注意します）
- ③ゆっくりと元に戻し、反対の足も行います



## 起立での体操① 効果：転倒予防

- ①足を閉じて立ち、ひざを少し曲げます
- ②ひざを曲げたまま、すり足にならないように90度右側を向きます
- ③左足を右足に揃えます
- ④同じように90度ずつ回転して、1回転したら、反対周りも行います

