

地域の元気を支える！

シルバーリハビリ体操

シリーズ
まち・ひと・しごと
#62
利根町リハビリ体操
指導士の会



道具を使わず、どこでも簡単に無理なく運動ができるため多くの方に親しまれているシルバーリハビリ体操は、すぐに効果が表れるものではありませんが、継続することで「日常生活での動きが楽になる」「関節の痛みが緩和する」「つまづき、転倒をしにくくなる」といった効果があるといえます。

シルバーリハビリ体操で、身体も心も健康に

また、継続的に体操教室へ参加することは、仲間たちとの会話や地域のつながりを持つ機会が増えるほか、外出機会も

「膝痛予防の体操を体操教室と自宅で行ったところ、膝の痛みがなくなって行動範囲が広がった。また、体操教室に行くことで顔見知りが増え、体操教室に行くのが楽しみになりました。この活動を続けていると、体操教室に来れなくな

利根町リハビリ体操指導士の会

利根町のシルバーリハビリ体操を支えているのは、ボランティアで活動している「利根町リハビリ体操指導士の会」の皆さま。もともとは、地域で行われている体操教室に参加したことがきっかけで、指導士になった方もいるそうです。



者は、日常的に体を動かす機会が少なくなり、どうしても関節や筋肉の動きが悪くなります。また、高齢者は、病気やケガで数日間寝ていただけでも、急激に体力が落ち、そのまま寝たきりになってしまうケースもあります。だからこそ、元気なうちからシルバーリハビリ体操などに積極的に参加し、体を動かすことは、フレイル予防の観点からも非常に大切なことです。」と話します。

シルバーリハビリ体操とは？

シルバーリハビリ体操は、「立つ、座る、歩く」など、日常生活を営むのに必要な関節や筋肉の動きを良くする介護予防のための体操で、日本のリハビリ医学の第一人者である大田 仁史氏が、「高齢化社会を乗り切るためには、住民同士が支え合う互助のスキームが必要」との考えから、茨城県独自の介護予防施策として、考案されました。

いい町 利根町 あなた待ち

TONE

広報とね

2024年10月号



～利根町百景～

8月18日に利根川河川敷で開催された、第47回利根町民納涼花火大会会場では、海外の方たちが盆踊りの輪に加わり、浴衣姿の町民に交じり、利根町の夏の風物詩を楽しんでいました。

初めての盆踊りに挑戦する彼らの笑顔が印象的で、町民と一緒に笑顔で踊る姿は、会場全体に温かい雰囲気をもたらしました。

地域の伝統行事に海外の方たちが積極的に参加する姿は、利根町にもグローバル化の波が押し寄せていることを実感させます。利根町のグローバル化は、これからもますます進んでいくでしょう。

第47回利根町民納涼花火大会へのご来場、ありがとうございました

情報をお寄せください

広報とね「利根町百景」は、読者の皆さまより寄せられた情報をご紹介するコーナーです。利根町で見つけた美しい景色、珍百景、新百景など、利根町の魅力となる身近な情報を写真付きでお寄せください。

【応募方法】

総務課「利根町百景」係まで写真をメールで送付してください。



「広報とね」では、高齢者や弱視の方を含む、すべての皆さまが読みやすい紙面とするため、視認性の高い文字「ユニバーサルデザインフォント(UDフォント)」を使用しています。

今月の表紙



表紙の写真は、地域の元気を支える「利根町リハビリ体操指導士の会」の皆さまです。今回のシリーズまち・ひと・しごとでは、「利根町リハビリ体操指導士の会」が実施する「シルバーリハビリ体操」を紹介します。ぜひご覧ください。

もくじ -contents-

広報とね 2024年10月号

- 2 利根町百景／もくじ
- 3 シリーズまち・ひと・しごと#62
利根町リハビリ体操指導士の会
- 8 まちの話題 PHOTO NEWS
- 9 令和5年度利根町一般会計決算報告
- 13 暮らしの情報欄
- 17 令和6年度町政懇談会開催
- 19 ぼうさい掲示板
- 20 お知らせ -TONE Information-
- 26 日本ウェルネススポーツ大学通信
フリフリグッパ体操／地域おこし協力隊通信／
とねワイワイくらぶ
- 28 男女共同参画ってなあに？ Part126
- 29 こんにちは！★生活環境課です
認知症地域支援推進員のつづやき No.74
シルバー人材センターだより
- 32 保健福祉センターだより／健康レシピ
- 34 こんにちは!! とね子育て支援センターです
わが家のアイドル写真館
- 35 図書館へ行く
- 36 とねまちプレイバック