

**腰痛予防の体操 下半身の強化**



仰向けに寝て両膝を立てながら、両足で踏ん張って、お尻を持ち上げて6秒間保持する(2回行う)

**転倒予防の体操**

腿を上げる力をつける



肘を直角に曲げ、上腕を水平に保持しながら、右脚、左脚の順で膝を肘に付けるように腿を持ち上げる(左右5回)

シルバーリハビリ体操には、関節可動域や筋力の向上などを目的とした体操が、全部で92種類あります。その中から、腰痛予防や転倒予防の体操をご紹介します。

**LET'S TRY!**

**自宅でもできる  
シルバーリハビリ体操**

人も出てきたり、寂しい気持ちになることもありますが、新規参加者が増えたときには、仲間が増えてとても嬉しいです。」と話してくれたのは、今も体操教室に参加している、佐藤利夫さん。

現在、利根町リハビリ体操指導士の会の会員は58名、全盛期は85名を超える指導士がいたそうですが、高齢化や家庭の事情などで、年々減少傾向にあるそうです。

利根町リハビリ体操指導士の会の会長を務める戸澤秀男さんは、「本シルバーリハビリ体操は、関係する方々のご尽力、ご理解、ご協力により今年で20周年を迎えることができました。本当にありがとうございます。この体操は、身体と心の健康維持を通して、個人(自助)はもとより、住民が共同して(互助)健康寿命の維持・向上を図ることを目的とした、介護予防の体操です。加えて教室は『集いの場』にもなっています。人と人の対話は、健康維持の秘訣です。

ぜひ一度、お近くの体操教室にお誘い合わせの上ご参加ください。若い世代の方、初めての方でも大歓迎です。体力に自信のない方も安心して参加できます。

また、体操教室に参加して、私たちの活動に少しでも興味がありましたら、指導士として私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。」と話します。

11月には、「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」が開催されます。現在、受講者を募集中ですので、興味のある方は、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

このほかにも、身体部位、目的別に多くの体操があります。興味のある方は、ぜひお近くの体操教室へ!

「利根町のシルバーリハビリ体操教室は、町内の各地域で毎週開催されていますので、興味のある方は、ぜひお近くの体操教室へ参加してみてください。」と話す指導士の会長、戸澤秀男さんが、シルバーリハビリ体操を始めたきっかけは、「最後まで、自分の力でトイレに行けるように」とのこと。



利根町リハビリ体操指導士の会 会長 戸澤 秀男 さん



**利根町シルバーリハビリ体操教室一覧**

教室開催場所	住所	開催日	時間
利根町保健福祉センター	利根町下曾根 221-1	毎週月曜日	午後1時～2時30分
立木公民館	利根町立木 2184	毎週火曜日	午前9時30分～11時
白鷺の街自治会館	利根町布川 2592-12	毎週火曜日	午後1時30分～3時
国保診療所	利根町羽中 200	毎週水曜日	午前9時30分～11時
四季の丘コミュニティセンター	利根町四季の丘 1-14-2	毎週水曜日	午前9時30分～11時
文間地区農村集落センター	利根町大房 488-2	毎週水曜日	午前9時30分～11時
利根町民すこやか交流センター	利根町布川 2968	毎週金曜日	午前9時30分～11時
フレッシュタウン自治会館	利根町布川 618-248	毎週金曜日	午前9時30分～11時
八幡台集会所	利根町八幡台 14-7	毎週金曜日	午前10時～11時30分
もえぎ野台集会所	利根町もえぎ野台 4-5-1	第2・4水曜日	午前9時30分～11時
早尾台自治会館	利根町早尾 300-447	第2・4木曜日	午前9時30分～11時
利根ニュータウン集会所	利根町中田切 417-34	第1・2・4・5木曜日	午前10時～11時30分
羽根野台区民センター(午前)	利根町羽根野 800-19	第1・3金曜日	午前9時30分～11時
羽根野台区民センター(午後)	利根町羽根野 800-19	第1・3金曜日	午後1時～2時30分
内宿集会所 西楽院	利根町布川 3019	第2・4金曜日	午前10時～11時30分
利根町生涯学習センター	利根町中谷 967	第3火曜日	午前9時30分～11時
利根東部地区農村集落センター	利根町加納新田 2736	第1火曜日	午前9時30分～11時

※上記教室以外にも、各地域の老人会やサロンにて、出張体操教室を開催しています

**あなたも  
シルバーリハビリ体操指導士として  
地域で活動してみませんか**

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集しています。



**■ シルバーリハビリ体操指導士とは**

各地域で行われている体操教室で、シルバーリハビリ体操の指導や普及をボランティアで活動しています。指導士になるには、利根町で開催される「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を修了する必要があります。講習会を受講した後は、「利根町リハビリ体操指導士の会」の一員として、地域の体操教室で参加者へ体操指導などの活動を行っていただきます。



**■ 開催日(全5回)**

11月5日(火)・8日(金)・12日(火)  
15日(金)・20日(水)

※上記日程に参加できない場合は、近隣市町村にて補講を受講可能です。

**■ 時間** 午前9時30分～午後3時45分

**■ 会場** 利根町保健福祉センター

**■ 内容** 解剖運動学、シルバーリハビリ体操実技

**■ 講師** シルバーリハビリ体操1級指導士ほか

**■ 対象者** (以下のすべてを満たす方)

- ① 利根町在住のおおむね50歳以上の方
- ② 常勤の職についていない方
- ③ 全5回とも参加でき、修了後に利根町リハビリ体操指導士の会へ入会し、体操普及のボランティア活動ができる方

**■ 受講定員** 10名

**■ 受講料** 無料

**■ 申込期限** 10月18日(金)

**■ 申し込み・問い合わせ**

利根町保健福祉センター いきがい支援係

☎ 68-8291