

STEP1 自分を磨く

指導士になってカラダもココロも若返り

各地域で行われている体操教室では、市が認定した「指導士」がボランティアで、地域の高齢者へ体操を教えています。指導士には1級と2級があり、2級指導士は地域で体操を教え、1級指導士は、それにプラスして2級指導士養成講習会の講師もしています。

2級指導士養成講習会では、シルバーリハビリ体操とそれに関わる筋肉や骨などの解剖運動学についても学びます。また、指導士になると、新たな仲間と出会えます。

「世のため、人のため、自分のため」シルバーリハビリ体操指導士になりませんか。

《受講者の声》

- ・筋肉や骨などの名称を覚えている間に、「人間のからだってすごいなあ」と思いました。
- ・程よい緊張感で楽しく学ぶことができました。
- ・「自分も地域も元気になる」シルバーリハビリ体操を地域の人に教えたい。



▲2級指導士養成講習では、1級指導士が講師となります。



▲体を触りながら、骨や筋肉の役割を理解します。

インタビュー

シルバーリハビリ体操指導士の皆さん

指導士として活動していて、参加者さんの体操の効果を感じられるのが一番の魅力です。杖を突いてやって来た人が、帰りには杖を忘れていたということもありました。

また、自分自身でも、今年、腰の骨を折ってしまったんですが、指導士養成講習で解剖運動学を学んでいたの、腰のリハビリには体のどの部分を動かせば良いかがわかり、回復も早かったような気がします。



東山令子さん



村上登貴子さん

専業主婦として両親の介護をし、見送った後、一歩外に出るきっかけにと思い、講習を受けました。講習内容は、体の部位の名称や関節・筋肉・骨等の関係など、役に立つものばかりでした。母は脳梗塞で半身が不自由だったのですが、介護時に知っていればという思いです。色々な人に知ってほしいと思います。

2級指導士養成講習会



【第18期生】

日 11/12(火)、11/14(木)、11/18(月)、11/21(木)、11/25(月)、11/29(金)

場 高齢者総合ケアセンターひかり苑(原田町)
※11/12・29は総合福祉センターで開催。

【第19期生】

日 11/12(火)、11/15(金)、11/20(水)、11/22(金)、11/26(火)、11/29(金)

場 総合福祉センター

STEP2 仲間ものばす

仲間と一緒に健康貯筋

体操指導の活動をする中で、自分だけでなく、体操教室に参加する仲間の健康寿命も延ばすことができます。指導士や体操教室の仲間と一緒になら、楽しく体操を継続できます。それが、転倒予防や膝痛、腰痛、肩痛などの改善につながります。

また、体操には道具は必要なく、体への負荷も自分で調節することができます。元気な人も、そうでない人も、誰でも参加できます。

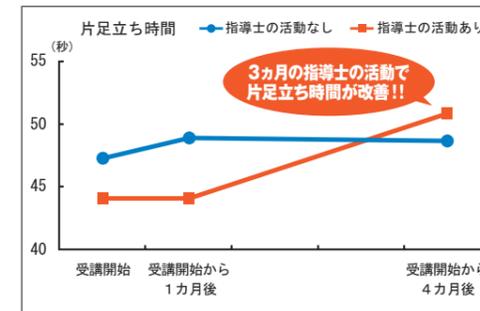


VOICE 参加してみようですか？

2年前に足を骨折し、プールでのリハビリを経て、1年前からシルバーリハビリ体操に通っています。今では杖なしで歩けるくらいに元気になりました。



大江成子さん



▲効果検証のため、県立広島大学が測定を行いました。

STEP3 みんなで高める

筋力やバランス機能が改善！ 体操の嬉しい効果！

平成28年度から、県立広島大学理学療法学科と協働で、シルバーリハビリ体操事業の効果を検証しています。これまでの調査によると、指導士として活動をしている人達は、筋力やバランス機能の指標である握力や片足立ち時間が改善していることが科学的に実証されました。

今後も体操の効果を検証するために、様々な調査を実施していきます。

●各地域の指導士が活躍中 教室で体操をはじめて みませんか？

現在、定期的で開催している体操教室は、市内に約95カ所あります。

体操教室の会場の一覧表は、高齢者福祉課、各地域包括支援センターなどに設置しています。

申し込みは不要ですので、お気軽に会場にお越しください。