

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。

2024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

2024年7月14日（日）～ 動画配信

シルバーリハビリ体操で関節痛予防・健康づくり

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

2024年7月14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 公益財団法人茨城県総合健診協会 シルバーリハビリ体操推進センター
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）

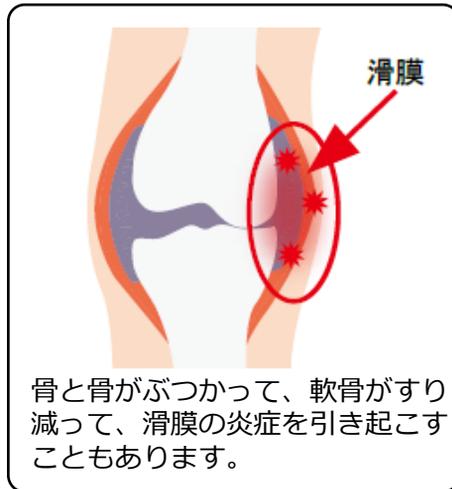
T E L 029-353-8474 F A X 029-353-8475

シルバーリハビリ体操で関節痛予防・健康づくり

ひざの痛み 階段の上り下りがつらい、正座ができない、歩いていても痛みが出るなど、ひざが痛い悩んでいる人は多くいます。ひざの痛みの多くは、ひざにかかる負荷によって筋肉・骨・軟骨・靭帯・関節包といった組織が傷むことで生じます。

要支援や要介護、つまり、自立した生活ができなくなった原因として、5人に1人が関節疾患、または骨折・転倒（その多くが関節や骨が弱ることでおこる）がきっかけとなっています。

健康なうちから活動的に過ごして運動を行う習慣をつけ、筋力・筋肉量を維持することと、ひざの不調がみられたら早めに受診し、適切な治療や対策をとることが大切です。

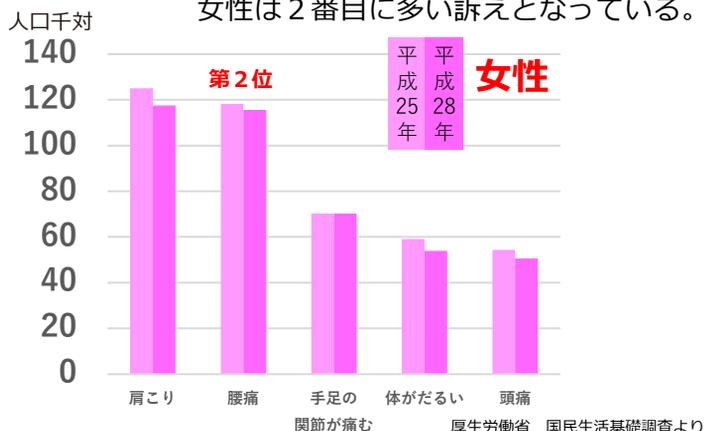
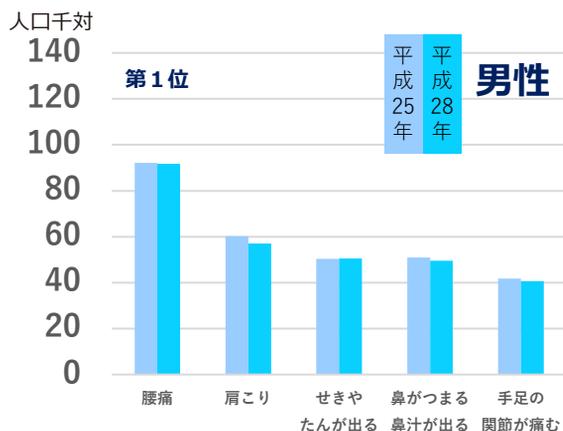


腰の痛み 腰の痛みは、国民の80%の人が一生に一度は経験する痛みと言われています。

腰の痛みの種類には、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛「特異的腰痛」（脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等）と、じっくり腰のように原因がはっきりしない「非特異的腰痛」があり、過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。（腰痛の85%が非特異的腰痛）

腰痛になったら適切な検査・指導にもとづく運動を実施することをお勧めします。

性別にみた自覚症状（有訴者率）の上位5症状



腰痛については、男性は最も多く、女性は2番目に多い訴えとなっている。

適切な運動で、ひざの痛み、腰痛を予防し、健康増進を図りましょう。

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）

ハムストリングストレッチ

ひざ痛・腰痛予防



浅めに腰かけ、片側の脚を伸ばす。ひざが上を向くように反対側の手を添えながら腹部を太ももに近づけるように体を倒す。

脚ひっかけ

ひざ痛予防



ひざを軽く曲げ、足を引っ掛け、足と足で押し合う。左右組み替えて、1セット行う。

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。

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）

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。