

高齢者の健康を支えるボランティヤ

〜シルバーハビリ体操指導士〜市内で活躍中〜

茨城県が介護予防への取組みとして実施しているシルバーハビリ体操指導士養成事業が開始されて10年を迎えました。シルバーハビリ体操指導士は、介護予防・シルバーハビリ体操普及のための地域住民によるボランティアです。市内でも茨城県の認定を受けた約70名のシルバーハビリ体操指導士が、日々活躍しています。

シルバーハビリ体操とは？

茨城県立健康プラザ管理者の^{おたひとし}大田仁史先生が考案した介護予防に効果のある体操です。関節の動きをよくしたり、筋肉を伸ばすことを目的とした体操のほか、嚙下（飲み込み）体操や発声も行います。



▷体操教室参加者に指導をする
シルバーハビリ体操指導士

また、シルバーハビリ体操指導士が地域の高齢者のために体操教室を運営し、一緒に体操を行うことで、地域全体の介護予防を目指しています。市内でも約20か所の集会所などで定期的に体操教室を行っており、毎回たくさんの方が参加しています。

県の調査によると、シルバーハビリ体操指導士数が多い市町村ほど要介護認定者数が減少することが証明され、介護予防の効果が明らかになりました。

シルバーハビリ体操指導士になるには？

シルバーハビリ体操指導士3級養成講習会を受講する必要があります。講習会は、県立健康プラザ（水戸市）のほか、市内でも年1回開催しています。

受講後は、つくばみらい市シルバーハビリ体操指導士の会に入会し、活動を行います。**元気で自立した生活を送り続けるために**

平成27年10月現在、市内にお住いの65歳以上の高齢者は1万2358人で、そのうち、介護保険の要介護（要支援）認定を受けている方は、1676

人となっております。高齢者のおよそ8人に1人が日常生活において何らかの介護・見守りが必要な状態となっています。75歳を過ぎると介護が必要になる方が増えるため、団塊の世代が75歳を迎える今後10年はますます要介護認定者が増えることが予想されています。

高齢者が元気で自立した生活を送るためには「自助（1人1人が主体的に介護予防に取り組むこと）」、「互助（地域が一体となって助け合い、支え合うこと）」が大変重要です。

シルバーハビリ体操は、参加者として体操教室に参加する（自助）ほか、シルバーハビリ体操指導士になり、地域住民と一緒に介護予防に取り組むこと（互助）ができます。

超高齢社会を迎え、今後もシルバーハビリ体操指導士の活躍が期待されます。シルバーハビリ体操指導士の活動内容、3級養成講習会などについて興味がある方、詳しく知りたい方は介護福祉課へお気軽にお問い合わせください。

介護予防カレンダー（1月）

○地域体操クラブ

シルバーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
谷井田コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
みらい平コミュニティセンター	19日(火) 26日(火)
きらくやますこやか福祉館	8日(金) 15日(金) 22日(金)
青木自治会館	18日(月) 25日(月)
谷和原公民館 谷原分館	12日(火) 19日(火) 26日(火)
谷和原公民館 福岡分館	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
内宿公民館（筒戸）	25日(月)
西ノ台倶楽部	13日(水) 20日(水) 27日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 1172)