

コロナに負けない体づくり シルバーリハビリ体操!

シルバーリハビリ体操で、心も体も健康に、新型コロナウイルスに負けない体づくりをしましょう。自宅で簡単に出来る3種類の体操をご紹介します。

腰痛予防



からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。
腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。
※脚をしっかり組む。
組んで上になった脚の方へ体をひねる。

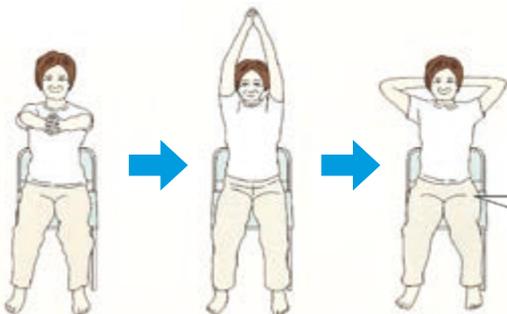
転倒予防



肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒程保つ。

肩こり予防

～肩と腕の運動～



両腕を組んで背筋を伸ばす。

両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。

肘を後ろへ引き、胸を張る。

大胸筋をストレッチ

「シルバーリハビリ体操」

茨城県立健康プラザ管理者・大田仁史先生が考案された、道具を使わず、いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。

いつでも、どこでも、ひとりでも、シルバーリハビリ体操



発行 茨城県保健福祉部 長寿福祉推進課 (☎029-301-3326)

制作・監修 茨城県立健康プラザ (☎029-243-4217)

最近「フレイル」という言葉を耳にしませんか?

運動をしなくなった…、痩せてきた…、あまり人とかかわらなくなった…など、加齢にともない筋力や活動が低下し（生活不活発）、将来要介護状態となる危険性が高い状態を**フレイル（虚弱）**といいます。

フレイル予防のポイント!

- 適度な運動をしましょう
- 三食しっかり食事（栄養）を摂りましょう
- お口を清潔に保ちましょう
- 家族や友人との交流・支え合いを大切に!



高齢者に関するご相談・お問合せ

坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会(猿島福祉センターほほえみ内)
☎ 0280(82)1284 / 0297(44)2943