



Part.3 高齢者の健康体操

参加自由、無料で誰にでもできる簡単な体操です。筋力を維持し、腰痛・転倒予防を目指しましょう！

シニア世代のための健康体操

シルバーリハビリ体操



シルバーリハビリ体操とは？

お年寄りが心身ともに健康で過ごせるように、と考案された介護予防体操です。シルバーリハビリ体操指導士の資格を取得した町内の指導士が、ボランティアとして、高齢者施設やいきいきクラブ、公共施設などで無料で指導しています。一般高齢者や虚弱高齢者を対象とし、対象者に合わせた筋力強化を行い、体力の向上や維持をはかります。

↑月1回開かれる、ふれあいの里（憩いの家）での実施風景 → (写真上) 若林蓮台の公民館が、リハビリ体操を境町で行った最初の場所だそう。月に2回、蓮台いきいきクラブの皆さんと一緒に体操を行っています (写真下) 茨城西南医療センター病院理学療法士による体力測定実施時の記念写真



宮本町公民館 (写真左)、コミュニティーホームあさひが丘 (写真上) での開催風景

参加者の声



●小野里あやさん
「自分の体は自分で維持していきたい」と体を動かす努力をしています。月に2回のシルバーリハビリ体操では、指導士のみなさんが熱心に教えてくださるので、私も真剣に取り組んでいます。つえが必要になり、子どもにシルバーカーをプレゼントされ使用していましたが、自宅でトイレのたびにスクワットを15回行うようにしたところ、5歳は若返ったような気がして、今年は気が乗らなかつた漬物作りにも挑戦しました。足腰がよくなり、グラウンドゴルフも始めました。色々アドバイスをいただく地域包括支援センターならびに、シルバーリハビリ体操に本当に感謝しています。



●野口文子さん
参加するのは4回目ですが、終わった後は体が軽くなります。あまりきついと続きませんが、教えていただく体操は体に負担をかけずにできて、ちょうどよいです。



●坂井繁子さん
月に1度の参加ですが、指導に基づいて、みなさんと楽しく無理なく体を動かすことができます。家でテレビを見ながらでも、ふと思いついて出かけてやることもできるのもうれしいです。



境町シルバーリハビリ体操指導士会 会長 齊藤勇さん

元気なうちからコツコツと！ シルバーリハビリ体操で 健康寿命を伸ばしましょう！

シルバーリハビリ体操は、1日1ミリ1グラム、少しずつ関節の可動域を伸ばすことで、体力増進につなげることを目的としています。「シルバー」「リハビリ」という名前から、元気な方からは敬遠されがちですが、元気なうちから始めることが健康寿命を伸ばすコツです。

私は、退職後、健康維持のために何かやりたいと思っていたところに、新聞の公募で「シルバーリハビリ体操指導士」の募集を目にし、妻と一緒に資格を取得しました。平成17年当時、

境町では、私と妻しかこの資格を所有しておらず、近隣の市町村と合同で、シルバーリハビリ体操の普及に務め、平成20年1月に境町シルバーリハビリ体操指導士会を発足し、現在49名の指導士が活躍しています。体操を通して、参加のみなさんがつながり支え合う社会になればと思います。ご近所の飲み仲間が集まりで結構です。町内どこでも伺いますのでぜひ、リハビリ体操を体験してください。いつでも、どこでも、ひとりでも、道具を使わず、簡単にできる体操です。誤飲予防の発声練習も行っています。

3カ月に1度、無料で体力測定も行えますので、自身の体を確認する意味でも、ぜひお気軽にご参加ください。

2月の開催 自由参加 ※予約不要。

5日◎	コミュニティーホームあさひが丘
19日◎	交流スペース
20日◎	ふれあいの里 憩いの家
21日◎	茨城西南医療センター病院 (A棟2階講堂1)
27日◎	研修センター (境町商工会館となり)

時間	10:00～12:00
受講対象者	境町に在住のおおむね60歳以上の方
受講料	無料
問合せ先	境町役場 介護福祉課 ☎0280-81-1323



Part.2 上げよう！健診受診率

健康状態を毎年確認し健康づくりを！

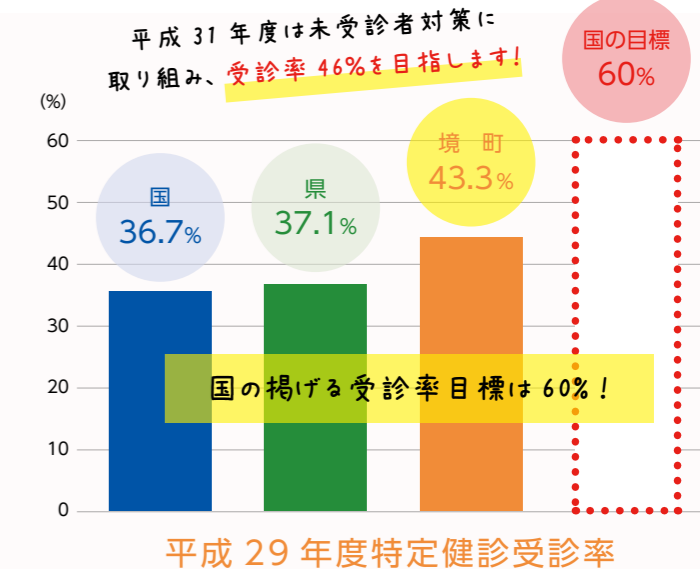
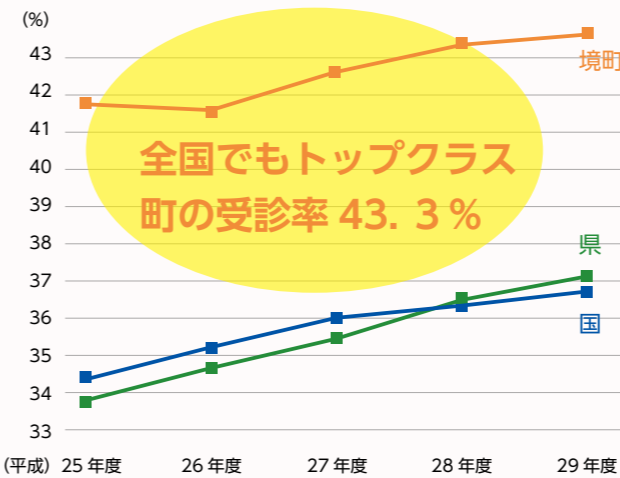
「特定健診」でメタボ対策

40歳以上になったら特定健診でメタボリックシンドロームに関連する病気のリスクの有無を検査します。健診で、からだの定期点検を行いましょう！

特定健診 (特定健康診査) とは？

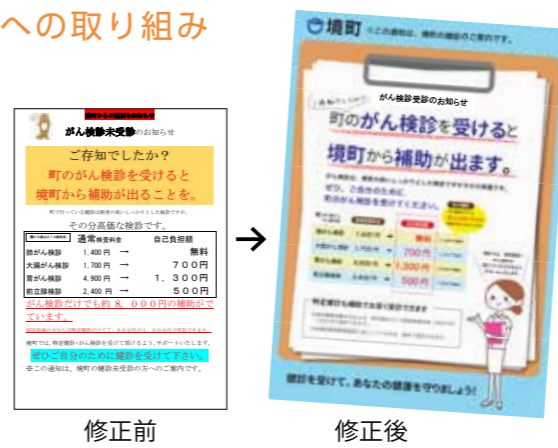
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に着目した健診で、40歳～74歳を対象に実施しています。身体計測や血圧測定、身体診察、検尿、血液検査、血糖検査、肝機能検査などを行います。

特定健診受診率の推移



受診率アップへの取り組み

町で行う様々な健診 (検診) において、受診者の方に伝わりやすいチラシの制作にも取り組んでいます。今後、「特定健診」の受診率アップのために、受診者に伝わりやすいご案内も強化していきます。



生活習慣病予防のため「特定健診」を受けよう
日本人の死因トップ3は、がん、心疾患、脳血管疾患です。これらは、生活習慣と関連があるといわれています。生活習慣が発症や進行に大きく関与する病気を「生活習慣病」と呼びます。主に、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがあり、どれも自覚症状がないままに進

平成31年度の取り組み AIを活用しさらなる受診率アップを目指します

境町では、受診率を高めるために平成31年度、AI・ソーシャルマーケティングを活用した未受診者対策を実施します。この対策で約3%の受診率アップを目標にしており、受診者が約150人増える計算です。

行します。その結果、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などに命に関わる疾患を引き起こします。よく耳にする「メタボ」は、クシンドローム (メタボ) は、生活習慣病にならないために体から発せられた警告なのです。平成20年度から義務付けられている「特定健診」は、生活習慣を振り返る絶好の機会です。境町では、特定健診の受診率が約43.3% (平成29年度) です。県平均37.1% (平成29年度) 7%と比較しても受診率が高い結果が出ています。しかし、国が掲げている目標受診率は60%で、受診率アップが急務です。「特定健診」は、ご自身の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法です。ぜひご利用ください。