

関係の皆様

平成 30 年度  
盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センター主催  
市民公開講座について  
( ご 案 内 )

大田仁史先生が、茨城県において、10 年以上の歳月をかけ育て上げた「シルバーリハビリ体操（以下、シルリハ体操）」を基にする住民ボランティア養成の仕組みは、住民一人ひとりが“学び”、“力”をつけ、“行動”していくことを後押しするように考え、組み立てられたものです。岩手県においては、平成 27 年度から、その仕組みが導入開始され、現在、11 の市町村で体操普及のボランティアである「シルバーリハビリ体操指導者（以下、シルリハ指導者）」が養成され、各地域で活躍しています。

シルリハ体操は、「リハビリテーション医学」や「運動療法」などの専門的手法を一般の方でも家庭で取り組めるように体操化されたもの、とされ、何のために、どこの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすのか、が明確です。ですから、シルリハ指導者の皆さんは 92 種類の体操を覚えるだけでなく、解剖学（筋肉や骨、関節の名称など）や運動学など、108 個の用語についても勉強し、試験やレポートの課題をクリアして、指導者としての認定を受けています。また、シルリハ指導者になった後も、仲間とともに継続して学び、地域における介護予防の担い手として、その腕に磨きをかけています。

今回の市民公開講座では、体操実演の際に、矢巾町と紫波町のシルリハ指導者の皆さんにも登場していただきます。大田先生のご講演と合わせて、実際にシルリハ指導者の活躍の一端に触れることは、大田先生が作り上げてきた仕組みと、それを導入した岩手県が目指す一つの方向性についてのイメージが共有され、より理解を深める助けになるかと思えます。

専門職や行政職員と住民が理解を一つにすることは、地域づくりとも言われる、これからの「介護予防」を考える上で大切なことであり、同じ学びの時間を共有することは、とても意義深いことであると捉え、今回の企画をいたしました。関係の皆様におかれましては、趣旨についてご理解をいただき、広く関係各所へのご周知を賜りたく、伏してお願ひ申し上げますとともに、各専門職、行政職員の皆様におかれましては、多数お誘ひ合わせの上、ぜひご参加くださいますよう、謹んでご案内申し上げます。

以上

盛岡南部地域リハビリテーション  
広域支援センター 研修会事務局

平成30年度  
盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センター主催

## 市民公開講座

# 「住民で支える介護予防」 ～広げよう、シルバーリハビリ体操～



参加費  
無料  
ご予約不要

4月22日(日) 10:00～12:00  
(受付 9:30～)

会場: 矢巾町文化会館「田園ホール」  
(矢巾町大字南矢幅13-123)

～交通アクセス～

- ・JR東北本線  
JR矢幅駅より徒歩20分
  - ・高速道路  
東北自動車道「紫波IC」より10分  
東北自動車道「盛岡南IC」より約15分
  - ・駐車場 400台
- ※詳細は裏面の地図をご覧ください。

どなたでもご参加できます。

## シルバーリハビリ体操とは？

- ▶ 「寝て」「座って」「膝立ちで」「立って」と様々な姿勢でできます。
- ▶ 道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできます。
- ▶ 高齢の方、体力に自身がない方、障がいをお持ちの方でも取り組むことができます。
- ▶ 肩痛、膝痛、腰痛予防や生活動作を楽にする効果があります。



いつでも、どこでも、ひとりで  
1日3回、12分  
忘れず、シルバーリハビリ体操!!

講師  
医学博士  
大田 仁史 氏  
(茨城県立健康プラザ管理者)



シルバーリハビリ体操には、  
「最期まで身体として人間らしくある」という願いが込められています。

超高齢社会を乗り切るためには、行政や医療・介護・福祉の専門職の力だけでは十分ではありません。住民一人ひとりが“学び”、“力”をつけ、“行動”することが大切になります。「シルバーリハビリ体操」発祥の地、茨城県では、この体操を地域に普及する介護予防ボランティアの皆さんが活躍し、介護予防に大きな成果を挙げています。岩手県においても、3年前から茨城県の仕組みを導入し、現在、11の市町村で「シルバーリハビリ体操指導者」が養成され、ますますその拡がりを見せています。

シルバーリハビリ体操は、講師の大田仁史先生が、リハビリテーションの専門医としての長年のご経験に基づいて考案・整理されたもので、もとは脳卒中による片マヒの方のために作られた体操です。健康な方はもちろん、ご高齢の方、体力に自信のない方、障がいをお持ちの方など、どのような方でも取り組むことができます。

ぜひ、この機会に、楽しさと優しさあふれる大田先生のお話と、シルバーリハビリ体操に触れてみてください。

お問い合わせ先

盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センター事務局  
(医療法人社団帰厚堂 南昌病院)

TEL 019-697-5211/FAX 019-697-5215

E-mail moriokananbu.koiki@gmail.com

主催: 盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センター  
(医療法人社団帰厚堂 南昌病院)

共催: 盛岡市/矢巾町/紫波町

後援: 岩手県/岩手県医師会/盛岡市医師会/岩手西北医師会/紫波郡医師会/岩手県歯科医師会/岩手県看護協会/岩手県社会福祉協議会/いきいき岩手支援財団/岩手県介護支援専門員協会/岩手県理学療法士会/岩手県作業療法士会/岩手県言語聴覚士会  
協力: やはばりハさわやかなの会(矢巾町シルバーリハビリ体操指導者会)/いきいき健康推進隊(紫波町シルバーリハビリ体操指導者会)

# 講師紹介

おおた ひとし  
大田 仁史 氏

香川県高松市出身  
昭和37年（1962年）東京医科歯科大学医学部卒業  
伊豆逋信病院副院長を経て、平成7年茨城県立医療大学教授  
翌年、同大学附属病院長  
平成17年より、茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立大学名誉教授



## 【主な役職】

日本リハビリテーション病院・施設協会顧問  
全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会顧問  
茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長  
健康いばらき推進協議会会長  
茨城県介護予防推進委員会委員長  
NPO法人日本健康加齢推進機構理事長

## 【著書】

「終末期リハビリテーション」、「実技・終末期リハビリテーション」、「心にふれる」  
「いきいきヘルス体操」、大田仁史講演集「住民参加の介護予防」他、「新・芯から支える」（荘道社）  
「地域リハビリテーション原論Ver6」（医歯薬出版株式会社）  
「地域リハビリテーション論Ver5」「大田仁史の『ハピリス』を考えるⅠ～Ⅳ」（三輪書店）  
「介護期リハビリテーションのすすめ」（青海社）  
「介護予防のいっばつ体操」（NHK出版）  
「完全図解 新しい介護 全面改訂版」、「介護予防のリハビリ体操大全集」（講談社）  
「新 老いぬさまでいよう」、「リハビリ忍法帖」、「よりぬきリハビリ忍法帖」（茨城新聞社）

他多数

# 会場案内

