

令和6年度仙台市太白障害者福祉センター「出前講座」を開催しました

令和6年4月28日
仙台市太白障害者福祉センター

令和6年4月28日（日）に「出前講座」を開催しました。

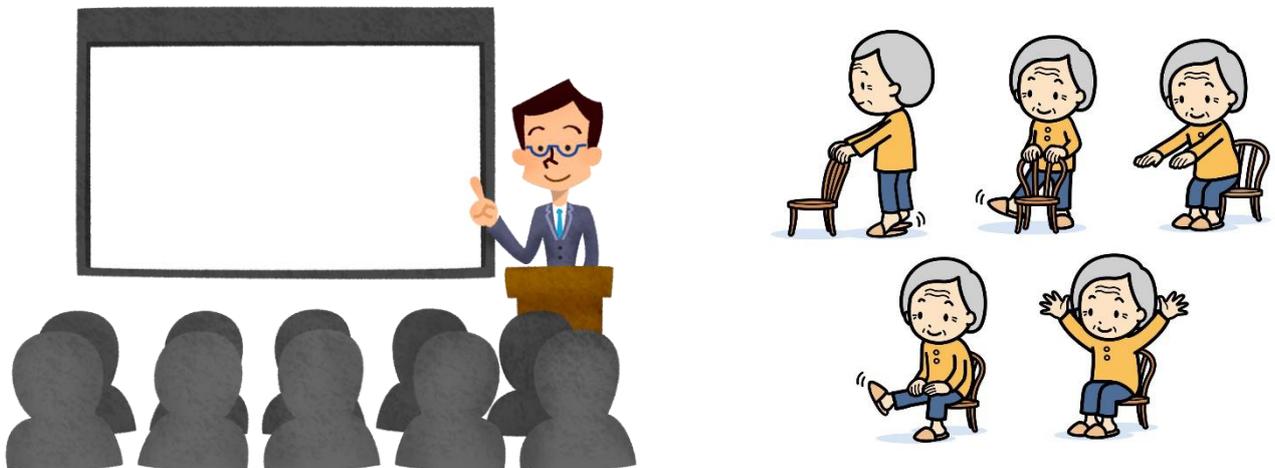
今回は、仙台市太白区障害者福祉協会の令和6年度定期総会の一環で『第1回サロン「出前講座」』に参加させていただきました。

当日は、太白障害者福祉センター2階（全室）を会場に、25名に参加していただきました。当日は、4月として気温が高くとても暑い日ではありましたが、たくさんの方々に参加していただきました。

今回の出前講座の内容は、「転倒予防、筋肉の衰え予防について」というタイトルのもとに、転倒危険度チェックや転倒の可能性のある屋外・室内の場所をチェックし、椅子に座った状態で行える予防のための体操等を行い、日々の生活の中でも取り入れられる様な運動をしました。参加者の皆様には、実際に体を動かしていただきながらの講座だったので、動かしている間には、汗をじんわりかく様な内容であったかと思います。

今回の講座の内容を生活の中にも取り入れ役立てていただけたら幸いです。

今後も、地域交流と地域貢献の視点を持ち、運営に努めて参ります。



**介護予防のための
シルバーリハビリ体操**

シルバーリハビリ体操は、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練にもなる「いつでもヘルス体操」。柔軟性や能力強化等により体力の維持・向上を図る「いつでもヘルスステップ体操」、椅子体操・膝体操・股関節体操・足指体操など「その他の体操」で構成され、毎日のためにこの3種類の体操を適切に組み合わせるよう心がけてください。

シルバーリハビリ体操の3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ② 必ずゆっくりから行うこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

**体操の目的
椅子の取り方**

体操をするときは、椅子を正しく取り、座る姿勢を正しくします。

肩こり予防体操

背中・肩のストレッチ

背中が上下に動くように椅子を動かす。椅子を動かすときは、背中の筋肉を伸ばす。

背の上下運動とリフトアップ

椅子を動かすときは、背中の筋肉を伸ばす。

転倒予防体操

下肢の筋力強化

椅子を動かすときは、背中の筋肉を伸ばす。

ももを上げる力を付ける運動

椅子を動かすときは、背中の筋肉を伸ばす。

体操の方法

- ① 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- ② 友内を交替で行う。
- ③ ストップは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちいい程度に行う。
- ④ 水分補給をしながら行う。