

大田仁史先生講演会

参加費
無料

※出雲圏域以外の方は500円

「人間らしく生きるための介護予防！」 ～住民参加のシルバーリハビリ体操～」

元気で長生きするうえで「介護予防とリハビリ」がいかに大切か、高齢者の尊厳を支えるケアのあり方、家庭でもできるリハビリ体操の紹介、高齢者を支えあえる地域づくりなどについてご講演いただきます。

シルバーリハビリ体操の実演も予定しています。
動きやすい服装でお越し下さい。

H28

11 / 26日
(土)

時間 13:30 ~ 16:00 (受付12時30分～)

場所 出雲市役所 1Fくにびき大ホール

対象 出雲市民、医療・介護従事者、関係行政担当者、
その他希望する方

主催/共催 出雲リハケアネット/出雲市

後援 一般社団法人出雲医師会、一般社団法人島根県理学療法士会、
一般社団法人島根県作業療法士会、出雲地域介護支援専門員協会、
一般社団法人山陰言語聴覚士協会、出雲商工会議所
NPO法人いずも在宅支援ネットワーク、
出雲地域介護保険サービス事業者連絡会、
社会福祉法人出雲市社会福祉協議会

大田仁史先生のプロフィール

大田仁史先生はリハビリテーションの第一人者で、年間200回を超えるテレビや講演会・実技指導など全国でご活躍中です。また、超高齢社会を乗りきるためには住民ぐるみの介護予防が重要と、先生が考案された「シルバーリハビリ体操」を地域に広く普及され、茨城県の介護予防に大きく貢献なさっています。

香川県高松市出身。昭和37年東京医科歯科大学医学部卒業、
伊豆通信病院副院長を経て平成7年茨城県立医療大学教授、
翌年同大学付属病院院長。平成17年より(財)茨城県総合健診協会副会長、茨城県立健康プラザ管理者、
茨城県立医療大学付属病院名誉院長、ほか



お問い合わせ先

出雲市民リハビリテーション病院内 小澤・園山 E-mail izumoriha@izumoriha-hp.or.jp
〒693-0033 出雲市知井宮町 238 TEL 0853-21-2733 FAX 0853-24-2906

シルバーリハビリ体操とは

この体操は、主に高齢者の介護予防を目的に行うものであり、「誰にでもできる」「どんな姿勢でもできる」といった特徴を持っています。

■いきいきヘルス体操

健康な高齢者だけでなく、虚弱な高齢者も安心して行える体操
体を柔らかくし、日常動作を楽にする体操
椅子に座って、寝て、立ってなどどのような姿勢でもできる



■いきいきヘルスいっぱつ体操

虚弱高齢者や肩や膝の関節に痛みのある人向き
一日一回やれば効果がある
目的となる部分を「標的」にして、強化・維持できる
筋力強化、柔軟性向上体操



■他の体操

嚙下体操 発声体操 顔面体操 失禁予防体操



生活動作が楽になる
介護をうけるようにならないために (介護予防)
介護するときにも役立つ

リハケアNEWS

Izumo Reha Care Net Newsletter



出雲リハケアネット事務局

〒160-0006 出雲リハケアネット事務局 Tel/0853-21-2733 Fax/0853-24-2906

大田仁史先生講演に200人集う

介護予防に「シルバーリハビリ体操」効果的



11月26日、出雲リハケアネットと出雲市の共催でリハビリテーションの第一人者である大田仁史先生をお招きし、住民の方を対象にした講演会を出雲市役所で開催しました。

「人間らしく生きるための介護予防！～住民参加のシルバーリハビリ体操」をテーマとし講演と体操の実演をしていただきました。

講演では異次元の高齢化を乗り切るキーワードは、健康寿命を延ばす『介護予防』であり介護される方の尊厳を保つという立場に立つことが重要であることを学びました。自らお棺に入ってみた体験談など、ユーモアを交えたお話に会場内は笑いが絶えませんでした。

後半は、先生が考案された「シルバーリハビリ体操」を大田先生自ら体操の目的・方法・注意点について説明と実演を行って頂きました。先生の軽快なトークで楽しみながらスタッフを含めた約200名が皆真剣に体操に取り組みました。参加者から「来て良かった」「楽しかった」と言う声がありました。こちらから聞こえてくる大変有意義な講演会となりました。

今後はリハケアネットとして地域力アップに向けて地域リハビリ活動支援事業やリハビリ3士会と協力しながら人材育成などの活動を模索・構築していけるよう取り組むたいと思います。

