

# シルバーリハビリ体操指導士養成講師認定講習会 のご案内

- 市民の支え合いによる効果的な介護予防事業を展開したい
- さまざまな身体機能の高齢者が生涯にわたりおこなえる介護予防体操を普及したい
- 体操を通じた“集いの場”による町づくりを構築したい

「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」の導入をご検討ください

## ● シルバーリハビリ体操指導士養成事業の効果

茨城県では平成17年からシルバーリハビリ体操を県民へ普及する介護予防ボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」の養成に取り組み、住民主体の介護予防の効果をあげています。

【活動実績】（平成29年12月現在）

- 体操指導士養成数 8,199人
- 平成28年度教室延べ開催数 40,864回
- 平成28年度住民参加延べ人数 608,340人

【効果】

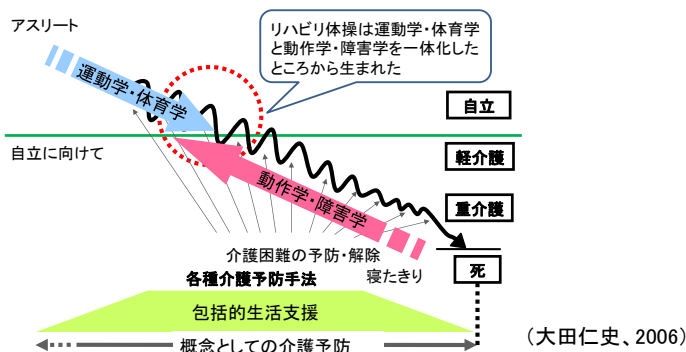
- 生きがいや身体機能の保持
- 閉じこもり予防
- 要介護認定者数や介護保険料の増加抑制など

【体操指導士による体操教室の様子】



## ● “シルバーリハビリ体操”とは

大田仁史（医師、当法人理事長）が考案した「介護予防」と「機能維持」を目的とした動作学・障害学にもとづいた体操です。  
道具を使うことなく、「いつでも・どこでも・一人でも」、すべての人がおこなえます。



## ● 茨城県から全国に広がるシルバーリハビリ体操

私たちは、シルバーリハビリ体操指導士養成事業を全国の都道府県や市町村へ普及するために専門職講習会や教材販売を茨城県立健康プラザと両輪となりおこないます。  
専門職講習会「シルバーリハビリ体操指導士養成講師認定講習会」では、地域住民を対象とした「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を担う講師を認定し、全国における住民主体の介護予防事業の促進を目指します。

活動をおこなっている団体  
2団体  
活動をおこなっている地域  
1都道府県  
8市町村



（平成30年1月現在）

### 市町村における事業導入事例（千葉県野田市）

- 平成29年2月 事業導入の決定
- 平成29年6月 住民向け事業スタート講演会の開催  
講師：大田仁史
- 平成29年7、8月 専門職の「シルバーリハビリ体操指導士養成講師認定講習会」参加
- 平成29年10月 認定講師による「第1回シルバーリハビリ体操指導士養成講習会」の開催
- 平成29年11月 シルバーリハビリ体操指導士による地域住民への体操普及活動開始
- 平成29年12月 「第2回シルバーリハビリ体操指導士養成講習会」の開催

# ● シルバーリハビリ体操指導士養成講師認定講習会



協力

茨城県立健康プラザ  
公益社団法人 日本理学療法士協会

後援

茨城県

認定機関

NPO法人 日本健康加齢推進機構  
ステップ1とステップ2を受講された方に「シルバーリハビリ体操指導士養成講師」の認定証を発行します。

日時

ステップ1(2日間)、ステップ2(3日間)  
詳細は、当法人ホームページの募集要項をご覧ください。  
URL: [https://nihonkenkoukarei.org/get\\_involved/](https://nihonkenkoukarei.org/get_involved/)

会場

茨城県立健康プラザ (茨城県水戸市笠原町 993-2 いばらき予防医学プラザ内)

受講料

ステップ1 27,000 円(税込)  
ステップ2 54,000 円(税込) ※教材費(1,620 円(税込))は別途負担

主なカリキュラム

ステップ1 体操教室の見学、茨城県立健康プラザ開催3級指導士養成講習会(初回)の見学、シルバーリハビリ体操指導士養成事業の紹介など  
ステップ2 大田仁史による講義、高齢者の記憶障害と認知障害、解剖運動学の講義方法、シルバーリハビリ体操の指導方法、講習会開催までの手順と運営など

対象

行政(都道府県および市町村)にて開催する(予定がある)シルバーリハビリ体操指導士養成講習会の介護予防事業に従事する専門職  
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、保健師、看護師、介護福祉士、運動指導者(健康運動指導士、健康運動実践指導者などの資格保有者)

申込方法

当法人ホームページの募集要項をご覧ください。

## ● 講師認定後のシルバーリハビリ体操指導士養成事業のサポート

茨城県立  
健康プラザ



連携

日本  
健康加齢  
推進機構

お問合せ  
教材注文



情報提供  
教材販売

都道府県  
市町村

■ シルバーリハビリ体操指導士養成事業の実績とノウハウ

■ シルバーリハビリ体操指導士養成講習会に関する情報提供、教材販売など

■ シルバーリハビリ体操指導士養成事業の開催  
■ シルバーリハビリ体操普及事業の推進

### 【お問合せ、お申込み】

NPO法人 日本健康加齢推進機構

URL <https://nihonkenkoukarei.org>

〒305-0005 茨城県つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302 (株)THF内

TEL:029-896-7772 FAX:029-896-7773 E-mail:[jimukyoku@nihonkenkoukarei.org](mailto:jimukyoku@nihonkenkoukarei.org)

2018.3.23