

富山市内の福祉施設や病院で働く理学療法士らでつくる「とやま地域元気化プロジェクト」(廣田和寛代表)は、介護予防に役立つ「シルバ

富山

ーリハビリ体操」を紹介した冊子を作った。廣田代表(41)は「高齢者がいつまでも元気に暮らせるように支援していきたい」と話している。

# 気軽な介護予防体操

## 地域元気化プロジェクト



とやま地域元気化プロジェクトは、介護予防運動を広め、立。理学療法士のほか、介護健康で元気な地域づくりを支。福祉士や作業療法士ら18人が

## 補助金活用し冊子に

所屬し、研修会や介護予防教室などを開いている。

シルバリー体操は、茨城県立健康プラザ管理者で医学博士の大田仁史さんが考案。関節の運動範囲を維持・拡大し、筋肉を伸ばすことに効果的という。

体操を普及させようと、同プロジェクトは昨年度、富山市の公募提案型協働事業に応募。補助金を活用し、冊子千部を作った。写真やイラスト、ワンポイントアドバイスを添え、初心者でも気軽に取り組めるように工夫した。同プロジェクトの屋木佑介さん(29)は「道具は不要。どこでも誰でもできる効果的」をPRする。冊子は地域包括支援センターなどに配布した。市内在住者に限り無料で配る。廣田代表は「体操が人から人へ伝わり、富山全体に広まればうれしい」と話している。

問い合わせは同プロジェクト、メールtoyamawogen\_kini@yahoo.co.jp

地域ワイド

シルバリー体操の冊子をPRする廣田さん(左)と屋木さん