

「健康寿命のびのび教室」のご案内

全国的に効果をあげているプログラムです！！

年だから…と諦めてはいませんか？



日常生活でできにくくなったり、できなくなった動作ができるように、できることはもっとできるように支援します！！

【サービスの特長】

- ・安定した立位や歩行能力向上を目指した運動を短期間で集中的に行い、日常生活でのさまざまな動作が一人のできることを目指します。
- ・運動だけでなく、お口のケア、栄養についても支援をいたします。

<教室の内容>

3か月12回、週1回の教室

- ・健康チェック
- ・ストレッチ
- ・楽々下肢3点セット
- ・講話（栄養や口腔など）
- ・全身体操

筋肉は、使わないと衰えます。「楽々下肢3点セット」によるトレーニングで、体幹や下肢の筋力アップ！！

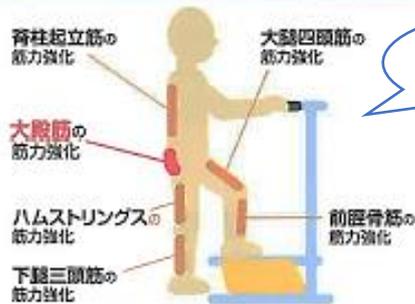
楽々ふみふみ



太ももの筋肉を鍛えます

足上がりが良くなります！

楽々のりおり



お尻や太もも筋肉を鍛えます

歩行が安定します！

楽々のびのび



ふくらはぎを伸ばして、足首をやわらかくします

足首がやわらかくなり、歩きやすくなります！

～利用者の声～

- ・足上がりが良くなり、2階に楽に行けるようになった。
- ・姿勢が良くなり、高いところにも手が届くようになった。
- ・歩いて買い物に行けるようになった。
- ・杖がいなくなった。
- ・床からつかまらずに立てるようになった。
- ・台所で立てる時間が長くなった。

利用について

- 「いつまでも元気であるための自己チェック」で低下傾向があると判定された方が対象です。
- 利用には地域包括支援センターによる手続きが必要です。地域包括支援センターが日常生活で大変になったことやできないことなどを確認し、書類を作成します。
- 利用を希望される方はお住まいの担当の地域 包括支援センターに御相談してください。「いつまでも元気であるための自己チェック」を実施し、該当になられた方が教室対象者となります。