

吉田町健康わくわくデイサービス(A型)

いきいきセンター(半日型)

1.目的

身体機能の維持を目指す運動を取り入れ、足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力の向上、歩行能力の維持をめざす。

- ・転倒予防に対する意識を高める。
- ・足・腹部・腰の筋力強化をするとともにバランス・歩行の維持を目指す。
- ・運動を習慣化する。

どんな人が利用できるの？

町内に居住する65才以上の高齢者で、チェックリストにより事業対象者となった方、または要支援1・2認定者で通所が必要と認められた方。

どんなことをやっているの？

基本体操や予防体操をはじめ指ヨガ・耳ヨガなど簡単にできる運動を通して、身体のバランスや足・腰の筋力アップを目指します。

また、ゲームなどで楽しく笑いいっぱい行います。

いつ？何時から？どこで？

毎週1回(水曜日)

午後14時から午後16時まで

場所は、「北区いきいきセンター」 吉田町神戸2117番地1
(JAハイナン神戸支店の南側、町立わかば保育園の北側)です。

利用料は？

1回 250円です。

※ 1か月分まとめて翌月15日に口座より引き落とします。

2.プログラムの流れ

事前測定 (問診・体力測定)



≪問診≫

- ・看護師による問診(月1回)

- ・血圧
- ・体重・身長
- ・体温
- ・脈拍

≪体力測定≫

- ・TUG(椅子に座ってから立ち上がり歩く)
- ・握力
- ・片足立ち

※ 問診・体力測定の結果は本人・ケアマネに報告

運動プログラム



- ① 基本体操
- ② 足の筋力アップ
- ③ 吉田町予防体操
- ④ 指ヨガ・耳ヨガ
- ⑤ 脳トレ(歌体操・ボール・お砂味他)
- ⑥ 発声
- ⑦ マット運動
- ⑧ ボール運動
- ⑨ リクリエーション(ペタボード・輪投げ)

※ ①から⑨までを組み合わせておこなう。

指導

- ・家でも気軽にできる運動を指導する。

- ・健康相談

※不安があれば看護師にいつでも相談

1人1人の様子を見て無理のないよう努めます。

皆さんで楽しく笑顔で身体を動かし機能維持に努めていきたい。

スタッフも笑顔で元気におこないます。

