

やわた健康スタジオAスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ！

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）

短期集中予防サービス（短期集中型サービスC）

高齢者の虚弱化予防や健康増進のための アクティビティ施設です。

理学療法士等が、心身活動と社会生活の回復・改善を支援します。

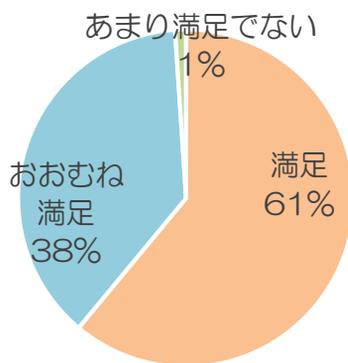
要支援認定者、総合事業対象者の方がご利用できます。

満足度アンケートを実施しました！

Q. 全体としてのサービス

○アンケート実施期間：2021年7月12日～8月20日

○アンケート回収率：80.3%（94/117人）



その他ご意見

- ・利用日を**楽しみに**している
- ・特に**運動に関するアドバイス**には**満足**している
- ・利用時間が短くなり心配したが**今は充実**している

アンケートの結果を受けて



より個々の能力に応じた運動が可能となりました

POINT
01

“運動メニューに変化があるとよい”との意見からサーキットでは立位と座位が一緒に行えるように内容を変更しました！

POINT
02

“講話ではマイク等を使用してほしい”との意見からマイクを導入しました！



筋力トレーニングをする時に大切なことは？

POINT

01

トレーニングの**負荷量**

低・中強度



筋肉の疲労を感じる回数

CHECK

回数は段階的に少しずつ増やしましょう！



効果は高負荷の
トレーニングと同じ

POINT

02

トレーニングの**頻度**

週2~3回、トレーニングすると

筋力・筋肉量・歩行スピードが **UP**



POINT

03

食事

たんぱく質（アミノ酸）が
足りないと筋肉を作れません！！



食事摂取量と運動の
バランスが**大切**

運動のことや栄養管理など、いつでもスタッフにご相談ください！！

スタッフ



管理者

酒井 有紀
(理学療法士)



古河 円
(理学療法士)



高木 洋之
(理学療法士)



北山 彩香
(理学療法士)



橋本 実
(作業療法士)



正木 輝美
(事務)