

やわたメディカルセンター

# 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。

## 健康スタジオご利用者のご紹介！

### 元気に外に出られるようになりました！

～閉じこもり状態から屋外活動再開に向けて～

#### 症例紹介

80歳代 女性 圧迫骨折 屋内杖歩行

#### 開始時

疼痛などで食欲低下し**体重減少**。歩行不安感あり、**外出頻度減少**。



- ・筋力や体力をつけたい！！
- ・いろいろな人とお話しするのが好き！
- ・外に出たいけど、転ぶのが怖くて外出しなくなった…



支援内容 通所2回/週

- ①集団運動(有酸素運動、ストレッチ体操)、自主運動指導 ②栄養指導  
③動作指導(腰部負担軽減) ④創作活動、他者交流支援

#### 6ヵ月後

屋内は**独歩**で移動可能。杖や押し車で歩いて**買い物が可能**！

■ 開始時

■ 6ヶ月後



