

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。

## 川柳大募集!!

“ コロナに負けないぞ川柳 ”  
というテーマで募集しました

川柳を考える  
半紙に清書する  
台紙に貼る



コロナに負けないぞ川柳

様々な作業の中で得意なもの  
に取り組みました



自分の得意が人の目に留まり  
賞賛される喜びがありました

ウイルスに 負けない身体は 予防から  
マスク顔 挨拶されて 誰かしら 琴まる  
がんばるぞ コロナ消滅まで 貯筋だ 姥桜  
マスク美人  
コロナ妖 人を何人 食つかな  
まっちゃん  
会食、カラオケ、小旅行  
ほしがりません 勝つまでは

M  
89

沢山の作品から一部ご紹介

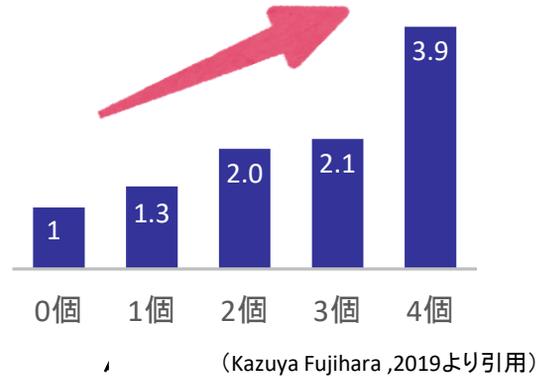
## 生活習慣病により 要介護リスクが高くなる！

**Check!!**  に当てはまる数が増えるほど  
注意が必要です。

- 糖尿病 
- 脂質異常症 
- 高血圧 
- 運動習慣\* なし 

\*運動習慣ありとは、  
1回30分以上の軽く汗をかく運動を  
週2回以上及び1年以上継続している状態。

リスク因子数と要介護リスク  
(ハザード比)



4個全てに当てはまる方は 0個の方と比較し 要介護リスクが約**4倍**！



生活習慣病があっても運動を継続することで  
要介護リスクを**低減**させることができます！

## 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)



正木 輝美  
(事務)

特定医療法人社団勝木会 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 (4階)  
〒923-8551 石川県小松市八幡イ1 2 番地7

小松市はつらつシニア支援事業

お問い合わせ TEL 0761-47-7555 担当：古河 (ふるかわ)