

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。

自分に適した運動負荷を知るために

セルフチェックを行っています!

STEP

01

血圧・脈拍測定



STEP

02

有酸素運動
(20分)



STEP

03

脈拍測定
自覚的運動強度の確認



STEP

04

ノートに記載



自覚的運動強度とは

運動強度や、息切れの強さなどを主観的に評価するための数量化されたスケール。

11(楽である)~ 13(ややきつい)が推奨されています。



運動時の脈拍

安静時+20回/分が推奨されています。心疾患等を有している方はスタッフと相談しながら負荷を調整していきます。



ご利用者の反応

- ・家で動いた後に脈拍測ってみたよ!
- ・運動前と脈変わらんし、次はもう少し頑張って動いてみる!

自分自身の身体を知る
きっかけとなっています



介護予防トピック

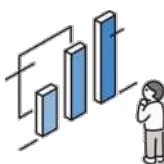
「高齢者の筋力トレーニング」

筋力増強 = 高負荷の運動？

高齢者にとって高負荷の運動は
痛みの原因となることも…

同じ効果が得られるため
無理に負荷を高くせず
それぞれに応じた負荷で

グラフから
考えられる事



運動時の他のPoint

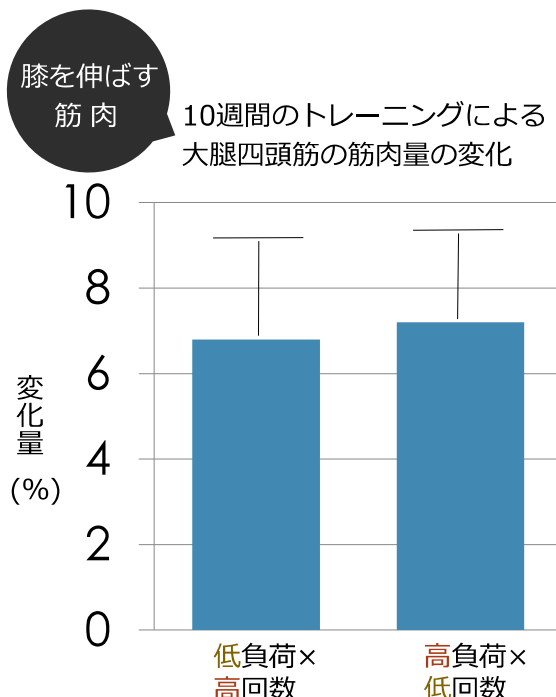


✓ 運動方向や速度も意識できると○

✓ 運動方法にも注意（機械や自重等）

✓ 活動課題を整理した上で運動の選択

どれも定期的な
評価に基づいて
支援が必要です



Mitchell CJ, et al. J Appl Physiol (1985).
2012 Jul;113(1):71-7より作成

事業所紹介



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）