

健康スタジオ News

教養講座（通所プログラムのご紹介）



講話のテーマ

- ・フレイル
- ・オーラルフレイル
- ・感染対策
- ・血圧管理
- ・脈拍
- ・栄養
- ・睡眠
- ・痛みについて
- ・脱水予防
- ・血糖管理
- ・骨粗鬆症
- ・尿の話
- ・福祉用具について
- ・認知症予防
- ・災害対策
- ・目標の立て方 等

病気や身体の虚弱化を予防するために
健康管理の知識や方法の習得を図る

健康講話を行っています。

ご利用者の経験談や
ご自宅等で取り組んでいることも

共有させて頂いています。

教養講座を通して、

生涯学習に

向けた支援に努めています。



ご利用者が**主体的**に
介護予防や健康管理が
行えるように支援させて
頂いています。

スタッフによる学術活動の紹介



2/28 石川県理学療法学会がWeb開催

当事業所の**理学療法士**が
健康スタジオの介護予防効果について
研究発表しました。

今後もサービスの効果を科学的に検討し、
皆さまの生活向上のために
研鑽を続けていきます。

裏面もご覧ください。



あきらめるのはまだ早い!?

尿漏れには運動が効果的!

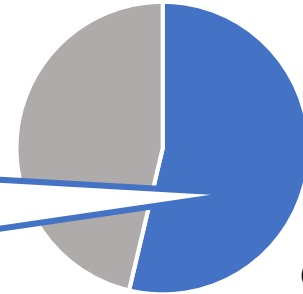
尿漏れの経験者

53.7%

(上田朋宏,2000)

40~70歳代の女性968名(過去1年間)

2人に1人が尿漏れを経験!



運動による尿漏れ完治率

54.5%

9.4%

運動参加

運動不参加

3ヶ月間の骨盤底筋体操により、

54.5%が完治!

(金憲経,2009)

健康スタジオではご利用者の状態に応じた運動支援や
ご自宅での運動方法の提案を行っています。
ご利用者からは尿漏れが改善したという声もきかれています。



トレーニングの紹介

骨盤底筋トレーニング(尿漏れ体操)

右写真の姿勢で、
尿を止める、またはおならを引っ込める
ように力を入れます。
慣れてきたら座って行うなど
姿勢を変えて行ってみましょう!

腹式呼吸を
しながら



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

~地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します~

TEL 0761-75-7810