

健康スタジオ News

短期集中予防サービスのご紹介

入院や疾病増悪などによって心身機能が低下し、日常生活に支障が生じている方に、**短期**(原則3ヶ月、最長6ヶ月)で**集中的**なリハビリテーションを行うことで、自立した生活へ復帰できるよう支援するサービスです。

通所

原則週1回
(回数増加は下記参照※)
1回500円
運動、ストレッチ、
教養講座、個別支援など



訪問

原則月1回以上
(回数増加は下記参照※)
無料
必要に応じて、
自宅以外へも訪問可能



※ケアプランに応じて通所支援及び訪問支援の回数を増加する場合は1か月のサービス費(委託費及び利用者負担)の合計が要支援1の区分支給限度額を超えないこと

ご利用者Aさんの場合

Aさんは人工膝関節置換術を受け、
外来リハビリテーション終了後に健康スタジオの
短期集中予防サービスをご利用されました。
ご利用3ヶ月後には職場での階段昇降ができ、
4日/週での出勤ができるようになりました。

開始時

3ヶ月後

5m歩行時間(秒) : 3.8 → 2.8 約**1.4倍**(速度)の**改善!**
片脚立ち時間(秒) : 8.4 → 22.5 約**2.7倍**の**改善!**

また、ご自身で健康を保つ為に
フィットネスジムの利用に向けた
訪問支援も行いました。

現在はウォーキングなどの
健康増進活動にも励まれています。



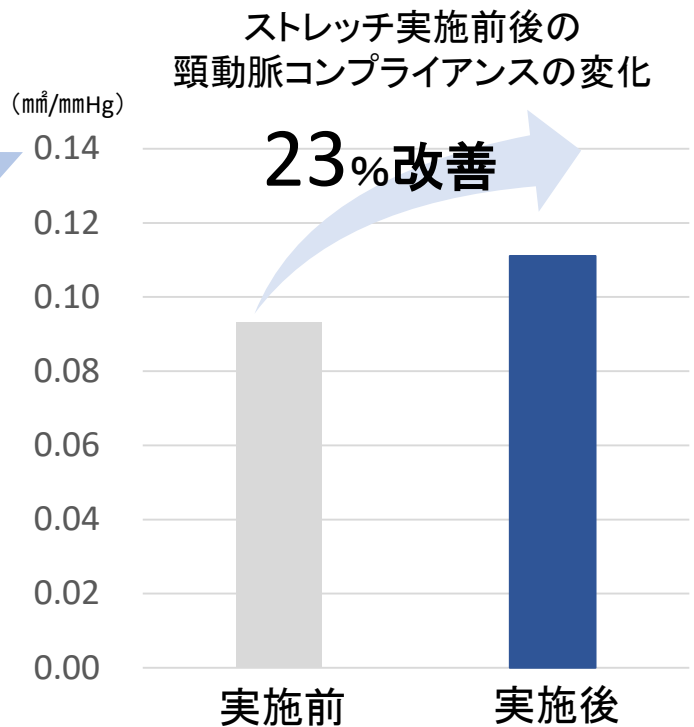
健康スタジオでは、通所・訪問一体型の短期集中予防サービスを通じて、
社会参加や**健康**を継続して保つことができるように支援しています。

介護予防トピック

ストレッチを行うと動脈硬化の予防にもなる！

全身ストレッチ運動を13週間実施した結果、動脈硬化リスクの指標※が改善したという報告があります。

※頸動脈コンプライアンス(頸動脈の伸展性)



(Cortez-Cooper MY, et al; 2008)

つまり

有酸素運動だけでなく、ストレッチ運動も動脈硬化のリスクを減らすことが期待できます！

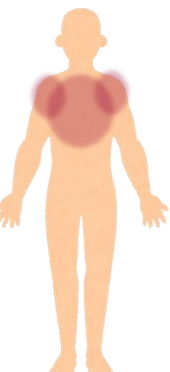


健康スタジオでは、ストレッチの効果をより高めるために個人に応じたストレッチ方法を提案させて頂いております。

ストレッチのご紹介

肩・胸のストレッチ

仰向けで寝て両脚を伸ばします。胸の前を伸ばすように両手を挙げていきます。痛くないところで止めつつ30秒数えます。1日2回行いましょう。姿勢の改善が期待できます。



POINT

01

親指を床に向けるようにしましょう。

POINT

02

あごは引きましょう。

POINT

02

POINT

01



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