

# 健康スタジオ News

## 健康スタジオご利用者の声

### 満足度アンケートを実施しました。

実施期間：2021年7月12日～8月20日

おおむね満足  
している

14%

満足している

86%

- 満足している
- おおむね満足している
- あまり満足していない
- 満足していない

### 次のようなご意見も頂きました

- ・1人1人の体や生活にあった運動を  
教えてくれるので、感謝しています。
- ・高齢者に必要な様々な知識を  
教えて頂けるので、ありがたい。
- ・体力テストの結果表はとても  
分かりやすい。
- ・体が少しずつ良くなっています。
- ・毎週楽しみにしています。

今後ご利用者やご家族の皆様にとって、より良いサービスとなるよう  
職員一同さらに努力して参ります。

## スタッフによる地域での活動のご紹介

### 地域おたっしやサークル

各町民会館や地区会館等で  
**地域住民が主体**となっていて行っている  
介護予防の活動です。

健康スタジオの**理学療法士**が  
講師として参加しました！



9月9日 加賀市内地区会館

# 介護予防トピック

## 筋力トレーニングをする時に大切なことは？

POINT

01

トレーニングの**負荷量**



**低・中**強度



筋肉の疲労を感じる回数

効果は高負荷のトレーニングと**同じ**



POINT

02

トレーニングの**頻度**

**週2~3**回、トレーニングすると筋力・筋肉量・歩行スピードが**UP**



POINT

03

**食事**

**たんぱく質(アミノ酸)**が足りない**と**筋肉を作れません！！



食事摂取量と運動の**バランス**が**大切**

健康スタジオではご自宅での運動方法や食事内容についても個人に応じたアドバイスを行っております。

## ストレッチのご紹介

### ふくらはぎ（腓腹筋）のストレッチ

椅子の背もたれ等につかまり、足を前後に開きます。後ろ足のふくらはぎが張るところで止め、30秒数えます。左右とも痛みの無い範囲で、1日2回行いましょう。歩き易くなり、歩く姿勢の改善が期待できます。



POINT

01

かかと

踵は床から浮かないようにしましょう。

POINT

02

後ろの膝はできるだけ伸ばしましょう。



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