

# 健康スタジオ News

## 短期集中予防サービスのご紹介

入院や疾病増悪等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

腰椎圧迫骨折後に自宅に閉じこもる様になり、お一人での買い物や地域サークルへの参加ができず、短期集中予防サービスのご利用を開始されました。



ご利用3ヶ月にて、身体機能の改善が図れ、バスや自転車に乗って買い物などへ外出ができるようになりました。

現在は地域サークルへの**参加**も再開でき、ご自身の**健康**を保つ活動が行えています。

	開始時	3ヶ月後	
片脚立ち時間	4.0秒	▶ 6.8秒	<b>1.7倍改善</b>
30秒椅子立ち上がり回数	11回	▶ 18回	<b>1.7倍改善</b>



地域サークル

日常生活の課題**解決**や社会参加を**拡大**していけるように  
運動支援だけでなく、地域活動の支援を行っています。

裏面もご覧ください。

# 介護予防トピック

## 年齢とともに変化する睡眠

### POINT 01 早寝早起きに

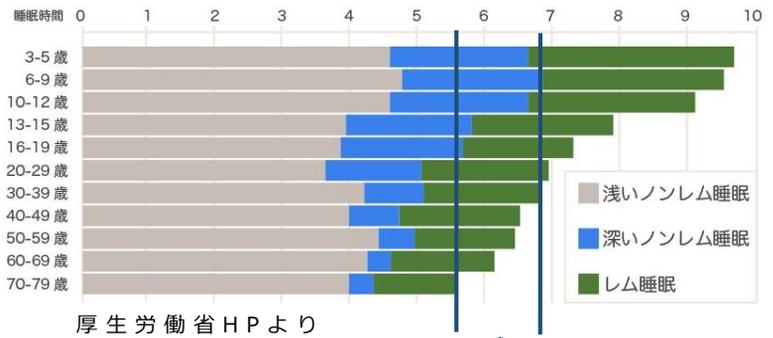
体内時計の加齢変化により  
生体機能リズムが前倒しとなる

### POINT 02 些細な刺激で目が覚める

浅いノンレム睡眠の割合が増え  
ちょっとした事で目が覚めてしまう

寢床にいる時間は長くなるのに、実際には寝ている時間は短く、結果的に**睡眠不足**になることで生活習慣病や認知症、うつ病のリスクが**高**くなります。

眠気もないのに  
寢床に入るとは控え、  
適度な運動や活動で  
メリハリを  
つけましょう



約1時間の差

### 睡眠時無呼吸症候群にも**要**注意

寝ている途中で10秒以上呼吸が止まり  
睡眠中に低酸素状態に陥ること

脳卒中 約3.3倍

→ 高血圧 約2.9倍

糖尿病 約1.6倍

## トレーニングのご紹介

### お辞儀運動 (殿部・体幹の筋力強化)

足を開いて椅子に座ります。背筋を伸ばしたまま、ゆっくり前にお辞儀し、起こします。**10回**繰り返し、1日1セットから行いましょう。

POINT 01 背中が丸くならないように  
注意しましょう

POINT 02 脚の付け根から曲げるように  
意識しましょう



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