

社会参加を促す取り組み

日常生活における応用的活動や社会活動の状況を確認するため定期的に生活関連動作評価※を行っています。

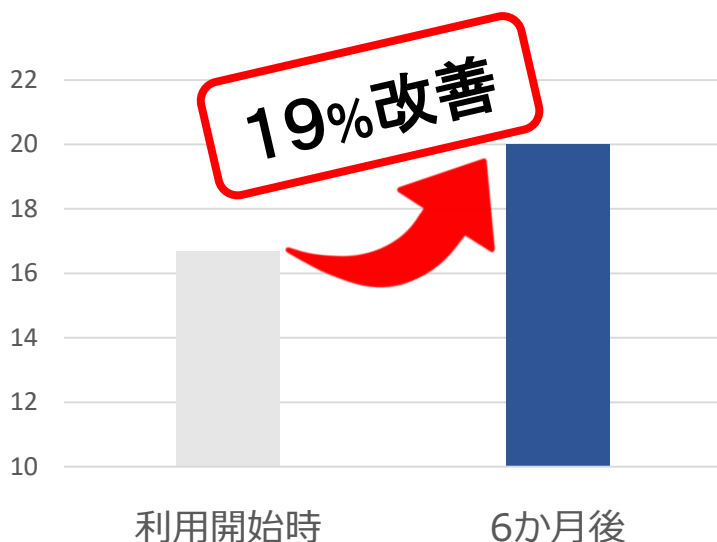
ご利用後の評価結果は**改善**し、社会参加を**拡大**できています。

※健康スタジオではFAI(Frenchay Activities Index)を用いて評価しています。FAIとは日常生活での洗濯・買い物・外出・趣味等の15項目の実施頻度を評価する手法です。

現在の家事や趣味活動、社会参加状況について確認し、個人に応じた目標設定の支援や助言を行っています。



生活関連動作評価値 (FAI)



2020年5月～2021年5月のご利用者中21名のFAI平均値より

ご利用者Aさんの場合



Aさんは大腿骨骨折にて入院され、退院後に健康スタジオのご利用を開始されました。開始当初は掃除を行うことは困難でしたが、ご利用3か月後には掃除機がけで身の回りの範囲の**掃除**ができるようになりました。

健康スタジオでは日常生活の課題**解決**や社会活動を**拡大**していけるように

運動支援以外にも動作方法の助言や地域活動の提案を行っています。

介護予防トピック

認知症予防には睡眠も大切！

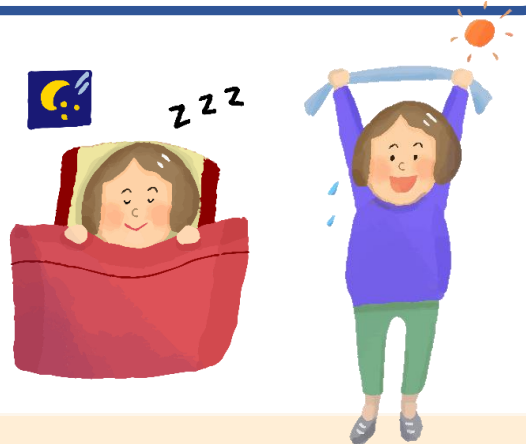
良眠している人に比べ、ほとんど毎日睡眠不足を感じている人は
5年後に認知症になるリスクが約**4**倍高い

(Fortier-Brochu E, et al, 2012のデータを引用)

睡眠を改善するには

POINT!!
日中の活動を行いつつ
規則正しい生活を心がける

ことが大切です。



健康スタジオでは、ご自宅での役割の創出や地域参画の機会を増やし、日中の十分な活動により良眠ができるように支援します。

ストレッチのご紹介

脊柱のストレッチ

うつ伏せで寝て両肘を立てます。おへそは床につけたまま胸の前を伸ばすように背中を反らしていきます。
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。
姿勢の改善により呼吸がし易くなり、良眠が期待できます。

POINT

01

腰の痛くない範囲で胸をおこしましょう。

POINT

01

POINT

02

あごは引きましょう。

POINT

02



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