

健康スタジオ News

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）
短期集中予防サービス（通所型サービスC）

- 高齢者の虚弱化予防や健康増進のための アクティビティ施設です。
- 理学療法士等が 心身活動と社会生活の回復・改善を支援します。
- 要支援認定者、総合事業対象者の方がご利用できます。
- 通所での活動を 地域での社会参加に繋いでいきます。

ご利用者 のご紹介（通所型サービスA）

ご利用者 **Aさん**

腰椎圧迫骨折で入院
退院後、週1回の利用を開始



健康スタジオ

開始時 4ヶ月後

5m歩行時間 4.0秒 ➡ 3.0秒

片脚立ち時間 3.0秒 ➡ 11.6秒

1.3倍の**改善**

3.9倍の**改善**



地区会館

- ・ 開始当初は腰痛があり、長い時間立っているのが難しい状態でした。
- ・ 運動を続けることで身体の状態も良くなり、今では地域サークルのリズム体操にも参加されています。

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
運動だけでなく、地域活動の支援を行っています。

コロナ禍で、要介護の方が増加！

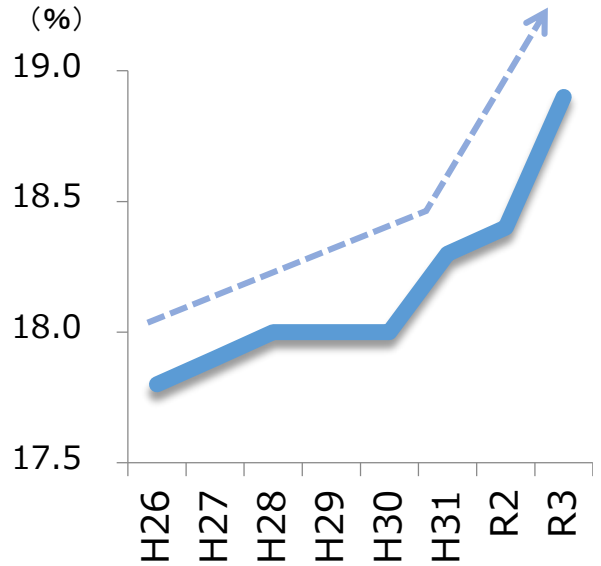
身体活動の時間が

3割 減少

国立長寿医療研究センター, 2020



この数年で、要介護者が **急増**



厚生労働省

「通いの場」への参加で
要介護状態になる可能性は

5割 も低くなる

Hikichi et al. 2015



健康スタジオは、適切な感染予防を行っていますので、
ご安心して、介護予防にご利用ください。



トレーニングのご紹介

もも上げ運動 (股関節前側の筋力強化)

- ・膝を曲げたまま太ももを上を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。
- ・10回を、1日2セットから行いましょう。



POINT

01

体をまっすぐに保ちましょう。

POINT

02

太ももをできるだけ高く
持ち上げましょう。

POINT

01



歩き易さの
改善が期待
できます



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