

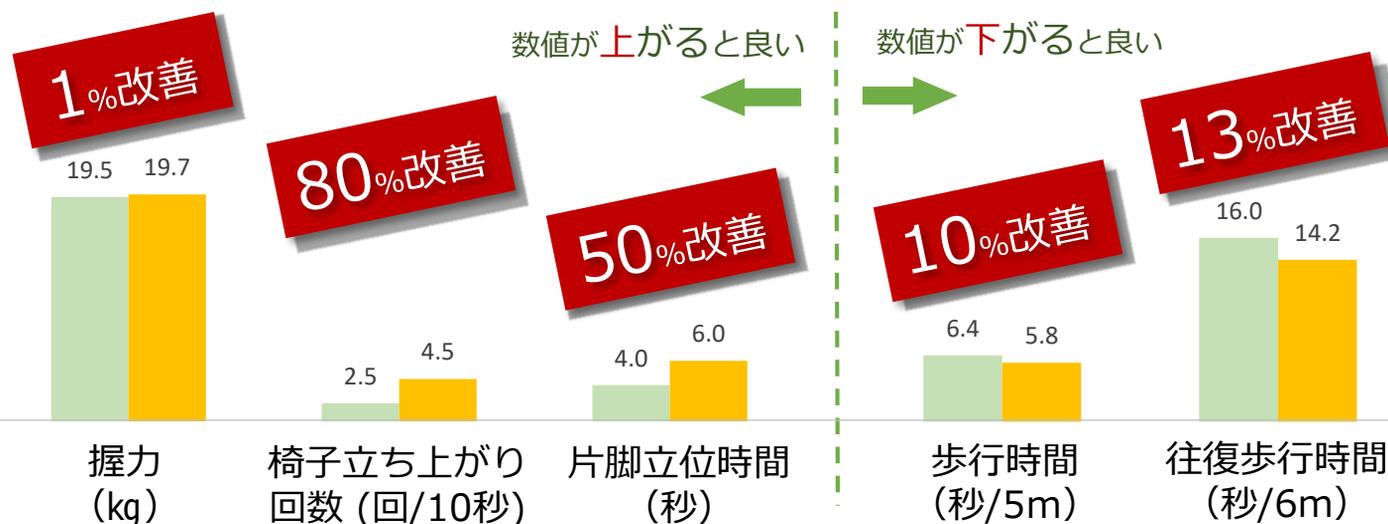
健康スタジオ News

おかげさまで健康スタジオ加賀温泉駅前
 2023年5月で**3周年**を迎えます！
 これからも地域の皆様の健康増進と介護予防
 に向けた取り組みを続けていきます！

利用効果（通所型サービスA）

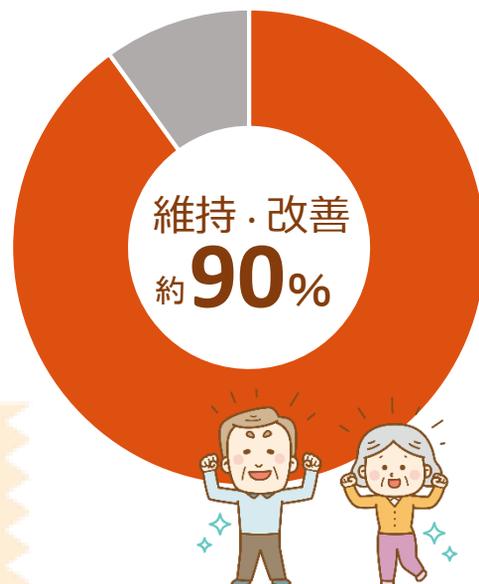
ご利用者の身体機能の各平均値（ご利用2年後の30名の計測結果より）

■ 開始時 ■ 2年後



ご利用者の介護度（2023年最新データより）

2020年5月～2023年3月の期間に
 2年以上ご利用されている方の介護度は
 約90%の割合で**維持・改善**できています。



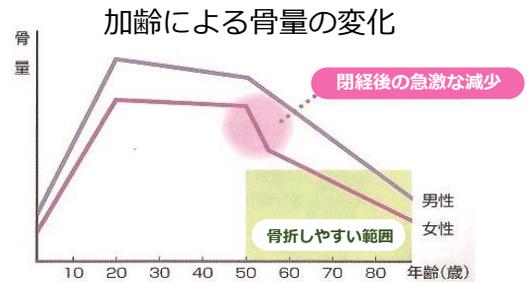
今後にご利用者が**健康**では**つらつ**とした
 生活を送り続けることができるように
 個人に応じた支援を致します。

介護予防トピック

“骨粗しょう症”に負けない体づくり！

骨粗しょう症とは

加齢や閉経など、さまざま原因に伴い骨の新陳代謝のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気です。



主な症状



背中や腰が曲がる



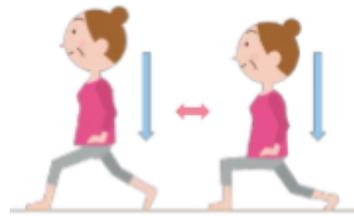
身長が縮んでくる



腰や背中が痛む

骨粗しょう症対策における運動の役割

- 骨に適度な刺激を与えることで骨密度が維持・増加
- 筋力や運動機能を維持



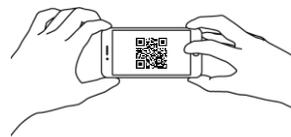
運動は骨折の誘因となる**転倒**や**骨折を防ぐ**ことにつながります！

紹介動画のご案内

健康スタジオ加賀温泉駅前について**動画**で知ることができます！

STEP 01 } スマートフォンで**QRコード**を読み取ってください

STEP 02 } スマートフォンをお持ちでない方はパソコンでこちらの**URL**を検索してください



<https://vimeo.com/776474487>



ご不明な点がございましたらいつでもご連絡ください！

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