

やわたメディカルセンター

やわた健康スタジオ Aスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ！

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（短期集中型サービス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。

健康スタジオご利用者のご紹介（短期集中予防サービス）

～浴槽での入浴や家事・趣味活動再開に向けて～

事例紹介 80歳代、女性。お店の段差で転倒。大腿骨骨折あり手術を受け入院。T字杖で移動可能となり退院。一人暮らしで生活に不安あり退院1週間後に利用開始。

課題 浴槽での入浴が困難。杖を使わずにゴミ捨てや趣味活動が困難。

通所での支援に加え、早期に自宅での訪問支援を行いました。

福祉用具（浴槽台）の提案や跨ぎ動作の練習・助言

足がまだ曲がらなくて浴槽に入れない。跨ぐ動作も心配...



股関節がまだ硬いので、浴槽用の小さい椅子を利用しましょう。ケガした足から跨ぐと楽ですよ。

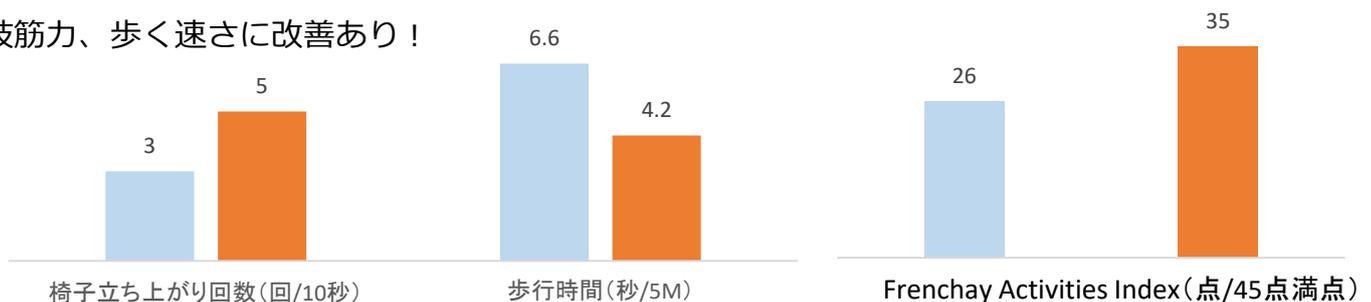


修了時（利用開始から4ヶ月後）

■ 開始時 ■ 4ヶ月後

家事や趣味活動など IADLの活動にも改善あり！

下肢筋力、歩く速さに改善あり！

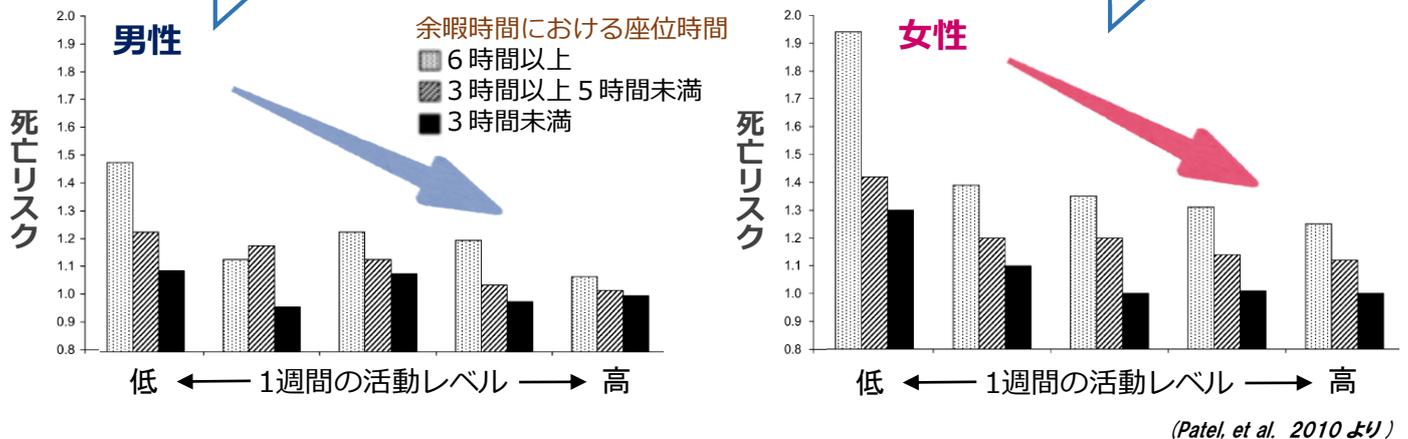


早々に浴槽での入浴が可能となりました。杖なしで歩いてゴミ捨てや趣味のコーラス活動でドレスを着て発表会に参加する事ができました。

30分に1回は立ち上がりましょう！

日常生活の中で座って過ごす時間が短いと、**寿命が長くなり**、**肥満、糖尿病、心疾患のリスクが下がります**。

『普段座りっぱなしでも、週末などに運動すればよいのでは？』
と思われがちですが、運動しているかどうかにかかわらず
座位時間が3時間未満の人は6時間以上の人に比べて
寿命が長くなることが報告されています。



座りっぱなしにならない事が大切です。
できれば30分に1回、少なくとも1時間に1回
用事を作って立ち上がり、身体を動かしましょう！

身体を動かす工夫をしてみませんか！？

- ・トイレに行ったついでに廊下をもう1往復
- ・お茶を居間に置かず、台所まで取りに行く
- ・テレビコマーシャル中に立ち上がってストレッチ など

「脱・座りっぱなし」で健康に過ごしましょう！



事業所紹介

特定医療法人社団勝木会 やわたメディカルセンター やわた健康スタジオ Aスタジオ（4階）
〒923-8551 石川県小松市八幡イ12番地7 小松市はつらつシニア支援事業

お問い合わせ TEL 0761-47-7555 担当：上地・高木