

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。

■ ご利用者の紹介 ～買い物など屋外活動の再開に向けて～

事例紹介

80歳代、女性。自宅内で転倒。骨盤骨折を受傷し、入院。
押し車での移動が可能となり退院。1人での屋外活動に不安もあり、
退院して1週間後に短期集中予防サービスを利用開始。

課題

スーパー(片道15分)まで、**歩いて行けるか不安。**

通所支援 2回/週

- ① 集団運動（筋力・耐久性向上運動、ストレッチ運動）
- ② 動作方法の助言

訪問支援

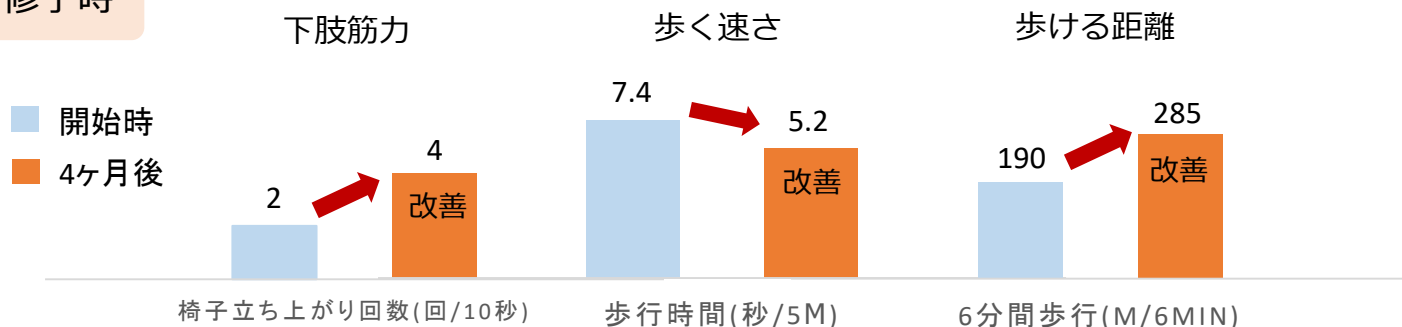
- ① スーパーまでの歩行や、店内の移動の確認
- ② 会計時の金銭管理や荷物運搬動作の確認
→会計も含めて30分程度は店内の移動も可能で、
商品の出し入れも安全に行えていた。



歩いて来れて
良かったー!

1人でも大丈夫!

修了時



屋外を押し車で歩くことや、**1人で買い物をすることが不安なくできる**ようになりました。近くの入浴施設にも行けるようになりました。

あなたの冷え性は、なにタイプ??

冷え性のタイプは主に4つに分かれるといわれています。

手足末端型



- ・食事が少なく運動不足。
- ・冷え以外に頭痛や不眠を感じる。
- ・手や足の先が氷のように冷え、10～20代の女性に多い。

～ 対策 ～

- ・首元や肩、おなかなどの体幹をしっかりと保温する。
- ・半身浴よりも全身浴が◎
- ・熱量を増やすために食事や運動の量を増やす。

下半身型

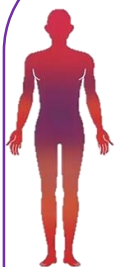


- ・腰から下の下半身が冷え、お尻やふくらはぎの筋肉が硬い。
- ・上半身に熱が溜まりやすく、顔がほてる。
- ・顔や頭など、上半身に汗をかきやすい。

～ 対策 ～

- ・スクワットや踵上げなど下半身を使った運動や、ストレッチをする。
- ・ボールを使ってお尻の筋肉をほぐす。
- ・長時間の座りっぱなしを避ける。

内臓型



- ・体の内部が冷えるが、体の表面は温かい。
- ・汗を全身にかき、冷えやすい。
- ・お腹や二の腕などに冷えを感じる。
- ・腸が冷えるとガスが溜まりやすく、お腹が張ってくる。

～ 対策 ～

- ・おへそや仙骨部分をカイロで温める。
※低温やけどに注意！！
- ・交感神経の働きが弱いため、運動で自律神経のバランスを整えると血流が調整されます。

全身型



- ・背中や体全体が冷えており、体温は常に低く寒気がある。
- ・人から手足が冷たいと言われる。
- ・甲状腺機能低下症など病気が潜んでいる可能性がある。

～ 対策 ～

- ・体の中から温める。
- ・食事や運動、生活習慣などを見直しても改善しない場合は、漢方薬が有効なので、専門医に相談しましょう。