

# 介護予防教室に参加しよう!

## 介護予防は、「要介護(支援)状態にならないように自ら予防すること」

通所介護とは、介護認定を受けた人を対象としてサービスを提供する施設のことです。

「通所介護ライズ」では、1日の平均利用者数が60人。スタッフは総勢22人で、そのうちリハビリの専門職の理学療法士・作業療法士が6人、運動指導員が4人で、リハビリに重点を置いています。

リハビリ内容は、個別訓練と集団訓練。個別訓練では、各利用者の病状や障害の程度に合わせて、専属の理学療法士や作業療法士が訓練を指導します。集団訓練では、バランス体操や柔軟運動、筋力増強運動を効率的に実践し、老化予防を図ります。集団訓練には「みんなで行うと楽しい」という大きな利点があります。

転倒予防教室やいきいきふれあいサロン、生きがいデイサービスなどの形で開催されてきた「介護予防教室」。平成19年度からは、介護予防健診の結果から特に介護(支援)状態になりやすい人へ特定高齢者サービス(運動機能の向上)を案内。平成21年度からは、運動以外の栄養改善や口腔(こうくう)機能向上、認知症うつ予防の特定高齢者サービス、一般高齢者向けの介護予防サービスを開始しました。

このコーナーでは、平成19年度から始まった新しい介護予防教室を紹介していきます。第1回は、「通所介護ライズ」です。

**元気に輝く日々を生きる  
その「精一杯」をお手伝い**

平成18年に開設した当時から、ライズは介護予防に力を入れてきました。「人間は20歳を過ぎたころから老化が始まる」といわれるように、どんなに元気な人でも老化していきまます。だからこそ、どんな人にも老化予防の運動は必要なのです。

ライズでの集団訓練は、生活に必要な体力を向上させる効果があります。さらに、全身能力を



介護認定者にサービスを提供する「ライズ」

向上させるため、転倒予防の効果もあります。そして何より今の状態を維持し、老化を予防することを目指しています。

ライズでは、介護予防・老化予防の一助として、通所介護の提供時間終了後、利用資格に制限をつけずに介護予防事業を実施しています。老化を防ぎ、いつまでも健康な心身を維持して、輝く日々を送ってもらいたい。そんな願いを込めて通所者の「精一杯」をお手伝いしています。

7種類のマシンをサーキット形式で実施。負荷量は、個人に適した数値を専門スタッフが設定するので安心です。普段使うことの少ない筋肉まで動かすことができます。老化予防や転倒予防のための重要な運動です。

体の機能を改善するためには、偏った運動をしなくても効果はありません。促進することができます。

運動が中心と思われがちですが、目的意識が同じ仲間と一緒に励まされたり、競い合ったりして頑張ること、ほかの利用者と趣味活動に励んだり、一緒に食事を楽しむことなどが、心身の健康に良い効果をもたらしています。

体を柔らかくすることは、けがの防止や痛みを緩和する上でとても重要です。ストレッチは毎日でもできます。ライズで正しい方法を身に付け、利用日以外でも自宅で続けている人が多くいます。

ライズの集団訓練は、包括的な機能維持・向上を促すことができます。

仲間がいてから続けられる

仲間との生活で心身共に健康

マシントレーニング

スリミング体操

ライズ自慢の集団訓練

	特定高齢者	一般高齢者	自費(左記以外)
利用資格	介護予防健診を受けて特定高齢者と認定された人	①介護予防健診を受けた65歳以上の人 ②特定健診を受けた40~64歳の人	制限なし
料金(月額)	1,400円	①1,000円 ②2,000円	▽週1回利用 3,000円 ▽週2回利用 5,000円
提供時間	月~土曜日 ▽9:30~12:00 ▽13:00~16:00	水・土曜日 16:00~18:00	水・土曜日 16:00~18:00
昼食	希望者のみ 1食600円	なし	なし
送迎	あり	あり	可能な範囲で対応

問い合わせ先  
通所介護ライズ(東郷129-1) ☎(36)2878  
ホームページ=http://rise-info.com/

### 突撃インタビュー

**Q1** 運動を始めたきっかけは?

**A1** 夫に運動を勧めたので自分も一緒に行くようにしました。夫婦で通うようになって、一緒の間が増えたので良かったと思います。

**Q2** ライズに来て良かったことはありますか?

**A2** 同じ世代の人と話せるのが楽しみです。いろいろな情報交換ができます。体力も付き、出掛けることが多くなりました。

**Q1** ライズの第一印象は?

**A1** 病気の人がばかりが通っていると思っていました。実際は元気な人もいてびっくりしました。でも、こちら自分も運動できると思いました。

**Q2** 通ってみてどうですか?

**A2** つえを使わないと歩けなかったのが、今ではつえがなくても歩けるようになりました。やっぱり続けることが大切だと思います。

**Q1** ライズに通って体の状態はどうですか?

**A1** 筋力が付いたと思います。もし通えなくなったら筋力が落ちてしまつのかと思うと怖いです。腰痛もあります。医師からも運動を続けようといわれていたので頑張ろうと思っています。

**Q2** ライズに通っていて良かったことはありましたか?

**A2** 妻も同じ施設を利用しているため共通の話題があることが一番いいです。

大金ノリ子さん

川島日出男さん

薬師寺篤さん