

介護予防教室に参加しよう④

心も体も元気に「水光会総合リハ・フィットネスセンター」

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。4回目〜6回目は、平成21年度から新たに特定高齢者と一般高齢者の教室を開催している水光会総合リハ・フィットネスセンターを紹介。今回は、「運動機能向上」の教室を紹介します。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 11807

元気なうちから予防を

水光会総合リハ・フィットネスセンターの介護予防事業では、「運動機能向上」「リフレッシュ（認知・うつ予防）」「口腔（こうくう）機能向上」「栄養改善」のプログラムを実施しています。

センター内には医師、看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、健康運動指導士など多くの専門職員が従事し、多彩なサービスを安心して受けられることが大きな特徴です。

高齢者の心身機能は年々低下し、年を重ねるほど個人差が大きくなるといわれています。将来、介護される状態にならないように、元気なうちから予防に取り組むことが大切です。

また、利用者同士やスタッフとの交流が深まっていくのも大きなポイントです。教室に参加して、心も体も元気になりましょう。



運動機能向上などのプログラムを実施している同センター

運動機能向上プログラムの特徴

理学療法士、健康運動指導士らが、個人の体力レベルに合った運動の実施やアドバイスを行います。運動習慣がない人でも大丈夫です。

教室での目標は、「水中運動」「筋力トレーニング」「ストレッチ」を取り入れ、体力（持久力）や筋力、バランスや柔軟性など身体機能アップを目指すし、今よりもワンランク上の生活ができるようになることです。

また、教室修了後も自分で運動が続けられるように、自主性を促しています。

また、教室修了後も自分で運動が続けられるように、自主性を促しています。

▽水中運動

インストラクターの指導の下、集団体操と水中歩行を実施します。水中運動は体力や筋力のアップだけでなく、水圧による足のむくみ軽減の効果があります。

また、ひざ痛や腰痛がある人も、浮力で関節などへの負担が軽減できるため、安全に運動ができます。



プールでの水中運動

▽筋力トレーニング



ボールを使った筋力トレーニング

筋力トレーニングには、マシンやダンベルやチューブやボールを用いたものなど多くの種類があります。利用者の身体状況や好みに合わせて最適な方法を指導しています。

日常的な動作に必要な「筋肉を再獲得する」という意識で実施しています。

▽ストレッチ

ストレッチは、すべての運動の基本です。ストレッチの効果には、①筋肉の緊張緩和②関節の可動範囲拡大③血液循環の促進④運動障害の予防などがあります。

また、ストレッチにはリラクゼーション効果もあり、精神的な安定が図れるため、毎日こまめに実施する習慣が身に付くことは、とても良いことです。

教室では、参加者にストレッチの方法やポイントを覚えてもらい、自宅などでもできるように指導しています。



ストレッチ指導の様子

利用資格、料金など

- 利用資格 介護予防健診を受けて「特定高齢者」か「一般高齢者」と認定された人
- 料金 ▽特定高齢者=1,400円 ▽一般高齢者=1,000円
- 送迎 特定高齢者は送迎あり

●教室スケジュール

	月	火	水	木	金
9:30 ~ 12:00	筋トレクラブ	知恵の輪クラブ	口トレクラブ	いきいき倶楽部	
		食トレクラブ	歯ッピース倶楽部	筋トレクラブ	
13:30 ~ 16:00		美味しんぼ倶楽部			
		いきいき倶楽部	楽ッキー倶楽部		筋トレクラブ
		筋トレクラブ	スマイル倶楽部		

- 「運動機能向上」筋トレクラブ（特定）/いきいき倶楽部（一般）
- 「リフレッシュ（認知・うつ）」知恵の輪クラブ（特定）/楽ッキー倶楽部（一般）、スマイルクラブ（一般）
- 「口腔機能向上」口トレクラブ（特定）/歯ッピース倶楽部（一般）
- 「栄養改善」食トレクラブ（特定）/美味しんぼ倶楽部（一般）



問い合わせ先 水光会総合リハ・フィットネスセンター（福津市上西郷488-1） ☎(34) 3139 ファックス=(42) 8080

参加者インタビュー

ひざが悪く、ほかの病院で治療を受けていましたが、この教室では、ほかの参加者のみなさんと仲良く話をしながら、プールでの運動とマシンで筋力を付ける運動を主にしています。スタッフのみなさんが笑顔で指導してくれるので安心です。教室に通い始めてから心も体もリフレッシュでき、明るく元気に暮らしています。



権田文子さん

ウォーキング中に転倒して骨折してから、運動に不安がありました。市の訪問で、この教室のことを知り、最初は軽い気持ちで参加しました。楽しそうに運動しているみなさんの姿を見て、わたしも頑張ろうと思えました。専門的な指導を受けて運動への不安がなくなり、今ではウォーキングも再開しました。



篠田キヨコさん