

介護予防教室に参加しよう②

みんなで元気に、体も心も若返りましょう

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。2回目は、特定高齢者の運動機能向上の教室を開催している「デイサービス宗像機能回復センター」を紹介しします。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187



「身体とこころのリハビリテーション」を目的

としたデイサービス宗像機能回復センター。機能回復センターという名称の通り、身体機能や精神機能の向上を目指す、理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、ヘルパーなどの資格を持った職員23人が、訓練を中心としたサービスを提供しています。「家族と一緒に遊びに行こう。孫と一緒に遊園地に行こう。」このように楽しいことをしようと思った時に、体の機能（筋力、体力など）が低下していたら、楽しいはずの外出も台無しになってしまいます。楽しいことを楽しく思える生活ができるように、体づくりの機能訓練を実施しています。



すべての利用者に ① 対一で実施する個別訓練

機能訓練は、要介護や要支援、特定高齢者にかかわらず、一対一で利用者個々の状態を観察しながら実施する個別訓練が特徴です。

① マットでの抵抗運動（生活の中で普段使用しない筋力の強化）



② 平行棒内の下肢筋力改善を目的とした立ち上がり運動



③ 腰やひざの痛みに対する運動指導



宗像機能回復センターのスタッフのみなさん



トレーニングマシンを利用した運動

機械による抵抗運動で、持久力のある筋力をつけることができます。重力を利用した機械なので、ゆっくり動かすことで脳に正しい運動のコントロールを学習させることができます。

そのほか、2種類の自転車運動、下肢の交互運動に役立つステップパー、上下肢の協調運動練習機があります。集団での棒体操、



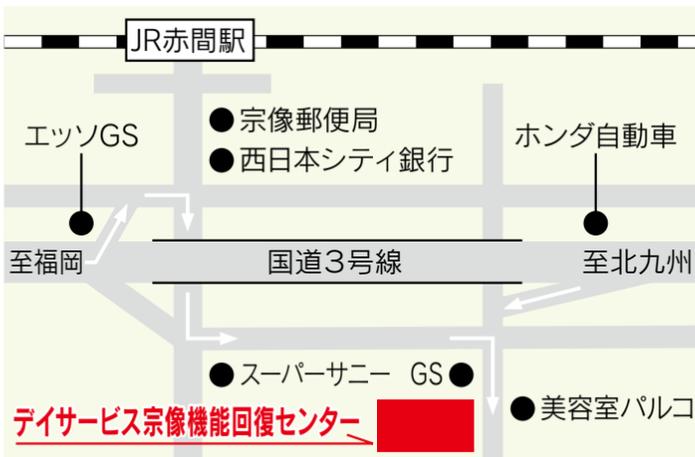
介護予防のための運動

「人生、今よりももっと楽しくしませんか」。運動をして筋力を付けることも大切ですが、正しい運動の仕方やコントロールの仕方を脳に学習させることも必要です。また、日常生活での問題点を見つけて、それを改善することも必要になってきます。

宗像機能回復センターでは、問題点を改善するために、最適な運動を実施し、いつでも見学相談を受け付けています。みなさんも、昔からの隣近所や家族といつまでも仲良く楽しく暮らしていけるように、生活の中

介護予防訓練の利用案内

- 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
- 料金 月額1,400円
- 提供時間 月～土曜日(週1回) 9:50～12:00か13:00～14:10
- 昼食 希望者のみ1食630円
- 食事時間 12:00～12:30
- お茶会 希望者のみ月額200円 15:00からコーヒーなどを提供
- 送迎 あり



問い合わせ先
 デイサービス宗像機能回復センター (自由ヶ丘3-12-10)
 ☎(51)5948 ファックス=(51)3029

介護予防訓練に参加したみなさんの声



マット訓練や玄米二ギキ体操などで楽しく運動ができて良かったと思っています。体に悪い所があれば、気付けて指導してもらるので安心です。



飯星久美子さん



本田美知子さん



安部カツエさん

病気をして体力が一層落ちて不安でしたが、宗像機能回復センターを勧められて1カ月がたちました。どれくらい力を入れようか悩んでいたら、今週1回通って、悪いひざと腰を集中的にリハビリしています。おかげで立ち上がりが早くなり、姿勢が良くなったと人に言われます。通所の人々との交流も心のケアになっています。



平田サカエさん

半日やかな中で手足の運動をさせてもらい、筋力を鍛えることの意義をつくづく感じています。