

短期集中リハビリ教室

体力の低下が感じられる高齢者の方に、週2回、短期間のリハビリを受けてもらい、体力アップを図る「短期集中リハビリ教室」を行っています。

【対象】 次の4つの条件に当てはまる方

- ①原則1ヶ月間(最長3ヶ月)週2回通える方
- ②65歳～90歳までの方
- ③骨折後などの体の痛みや入院などが原因で、体力や体の機能の低下を感じている方

【参加費】 無料(送迎有り)

【実施日】 毎週月曜日・木曜日(週2回)

【実施時間】 午後1時30分～3時30分(2時間)

【場所】 よこた福祉会リハビリホール(奥出雲町稲原57-6)

◎教室ではこんなことをします

リハビリの専門職(理学療法士)が、個別に体の状態をチェックし、一人ひとりの身体機能に合った体力向上トレーニング(体操や運動)の実践や指導を行います。



	1週目		2週目		3週目		4週目	
	月	木	月	木	月	木	月	木
体力	→							体力
チェック	体力向上トレーニング							評価



※1ヶ月間の利用で効果が現れなかった場合は、期間を延長する場合があります。

奥出雲いきいき体操

～介護予防に効果的で、誰でも簡単にできる体操～

地域包括支援センターに寄せられるご相談の多くは、「足腰が弱る⇒家の中で横になって過ごす⇒ますます足腰が弱る⇒転倒⇒骨折⇒要介護状態になる」というものです。

しかし、高齢者であっても適切なトレーニングを定期的(週1回)に行うことで、筋力を向上させることができます。

「一人では続かない」「家ではやらなくなる」ことが多い運動ですが、ご近所、自治会などで集まって行うことで、継続でき、仲間と話をすることで楽しみとなり、認知症予防や地域の活性化にもつながります。

地域包括支援センターでは、地域で継続してできる運動として「奥出雲いきいき体操」に取り組んでいただける団体に対して、次のように支援しています。

- ①最初の3～4回は町から指導に伺います。
- ②教材(体操用おもり、体操用パネル)を無料で貸し出します。



「短期集中リハビリ教室」「奥出雲いきいき体操」については健康福祉課地域包括支援センターまでお問い合わせください。
電話:0854-54-2512 情報:31-5283