

# 介護予防教室に参加しよう③

## 笑顔が絶えない「よかトレクラブ」

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。3回目は、特定高齢者の運動機能向上の教室を平成21年度から開催している「デイサービスまりし」の「よかトレクラブ」を紹介します。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

### 利用者の体調や日常生活に合わせたプログラムを実施

介護予防教室「よかトレクラブ」は、介護予防者と認定された人が利健診を受けて「特定高齢者」として参加しています。毎週土曜日、午前9時30分～11時30分の時間帯に、摩利支病院内リハビリテーション室を利用し、理学療法士の指導のもと、生活する上で必要な動作の維持・向上を目的に、利用者一人ひとりの体調や日常生活（ADL）に合わせたきめ細やかなプログラムを実施しています。



摩利支病院内のリハビリテーション室で実施

### ① 全身ストレッチ

体の柔軟性や筋持久力の向上が目的です。けがの防止や痛みの緩和につながり、体が疲れにくくなります。利用日以外に自宅で継続する人もいます。



タオルを使った全身ストレッチ



指導スタッフと利用者のみなさん

### ② マシントレーニング

関節の可動域拡大に効果を発揮し、ふらつきや転倒の予防、歩行能力の維持・向上につながります。持続的に収縮した筋肉をほぐす効果もあります。



エルゴメーターを使ったトレーニングに励む利用者

③ 立ちかがみ運動  
体に負担をかけないように、平行棒を使って実施します。下肢筋力の維持やバランス能力の維持・向上を図ることを目的にしています。



平行棒を使った立ちかがみ運動

④ 仲間がいるから続けられる  
一緒に運動に取り組む仲間と、いろいろな話ができるのも楽しみの一つです。お互いに声をかけながら、励ましたり分からないことを教え合ったりすることで、連帯感が生まれ、笑顔が絶えない明るい雰囲気です。



仲間といろいろな話をすることも楽しみの一つ

## 「よかトレクラブ」概要

- 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
- 提供日時 毎週土曜日9:30～11:30
- 料金 月額1,400円
- 入浴 希望者のみ
- 送迎 あり



問い合わせ先 デイサービスまりし（東郷6-2-10）☎(34)8010

## 突撃インタビュー

クラブのみなさんが優しく温かみがあるの自宅から出て参加して良かったです。自宅では、動かず、両足にむくみがありました。最近ではむくみが減り、体重も減少しました。起居動作がしにくかったが、以前よりはスムーズに動けるようになりました。



日並 英さん



荒木勝法さん

歩行中のつまずきがなく、60分程度歩けるようになって自信ができました。



瓜生澄江さん

指導者の熱心さにつられて、ついつい体を動かしたことで運動不足が解消でき、とても良かったと感じています。



嶺 悦子さん

自宅では一人なので、友達をつくりたくて参加しました。



宮本晴美さん

利用して、ひざの痛みが少し取れました。トイレが近かったが、最近では何度も起きなくなりました。同年代の友人が増えたのも良かったです。