

# がじまある通信 No.1

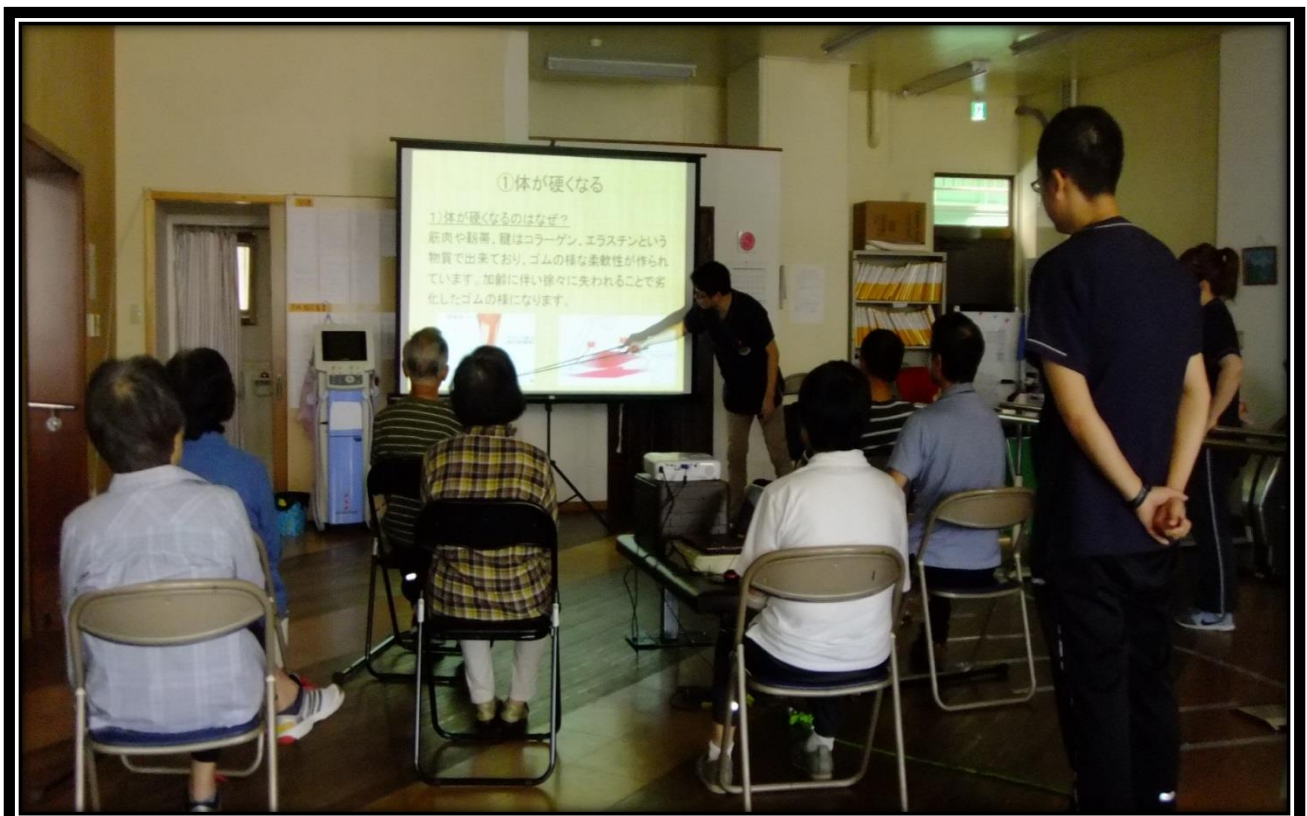
がじまある予防センター(半日型)では新しい試みとして、2ヶ月に一度のペースで利用者様向けに理学療法士による勉強会を始めました。第一回目として

## 「いつまでも元気であるために」

というテーマで6月11日(月)~16日(土)に行いました。

内容は①健康長寿のポイントとは？②加齢に伴う体の変化とは？③運動がなぜ体に良いのか？④自宅環境を変える事による転倒予防についての4点を中心にお話しさせて頂きました。

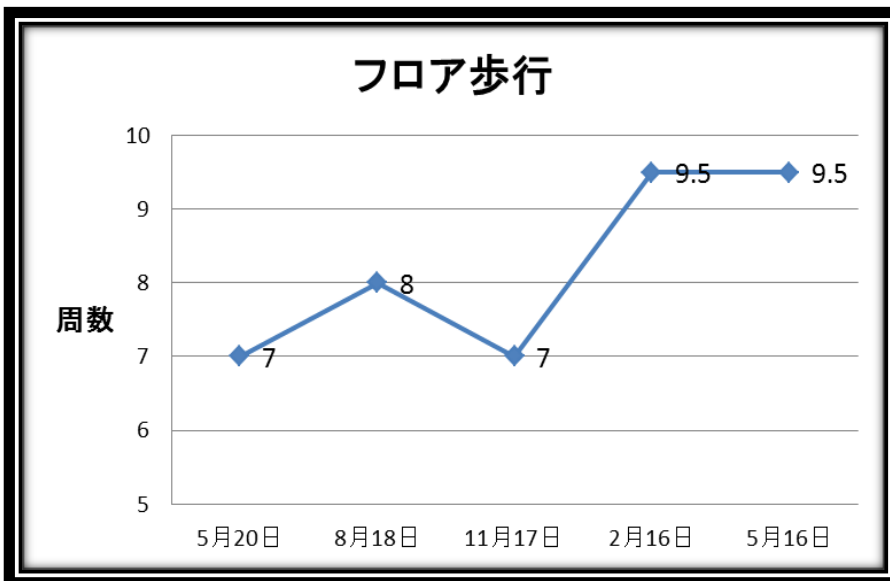
皆さん真剣に聞いて頂き、勉強熱心だなと感じました！下の写真がその時の様子です。



その他にスクエアステップ(転倒予防・介護予防・認知機能向上・体力作り)や脳トレも楽しく職員と一緒に実施しています。



また3ヵ月に1度体力測定を実施し、結果を下記のグラフを利用して理学療法士が利用者様にフィードバックを行い運動に対するモチベーションが上がるよう取り組んでいます。



＜体力測定実施項目＞

- ①握力
  - ②30秒間立ち上がり
  - ③片足立ち
  - ④Time up & go test
  - ⑤フロア歩行(5分間)
- を実施しています。左図は例として⑤のフロア歩行のグラフを掲載しました。

＜発行元＞株式会社 アメニティプラス 〒901-2227 宜野湾市宇地泊 100  
デイサービスセンターがしまる 098-942-8239 予防センター098-943-3192  
ケアプランうちどまり 098-942-8238 H30.7.1 発行