

自宅での生活を続けるために



4月から始まる

「パワーリハプラス教室」のご紹介

最近、歩くのがしんどくなった

階段昇降が面倒に思う

足腰の弱りが心配

などを解決します。

一人ひとりのからだの状態に合わせた筋力トレーニングを行って、
運動を学ぶ教室です。

◆対象：日常生活に少し支障があり、筋力低下を抑えたい人
(実際に体の状態を確認して判断します)

◆定員：10人

◆期間：4月から9月まで

くわしくは、高齢・障害者支援課 (☎0952-75-6033) にお問い合わせください。



利用の流れ

- ①市からご自宅に訪問し、普段の歩行状態などを確認。
- ②身体の状態や主治医の判断を基に、利用の可否を決定。
- ③利用開始。教室では、リハビリ専門職の指導の下、自分の身体状態に合わせて筋力トレーニングを実施します。トレーニングは無理せず、個人のペースで行います。
- ④終了時に評価。

参加者の測定値平均



▲教室のようす

評価項目	教室参加前	終了時	成果	
握力(右)	19.3kg	20.1kg	0.8kg	↑
開眼片足立ち (下肢筋力)	7.6秒	17.8秒	10.2秒	↑
ファンクショナルリーチ (バランス能力)	27.2cm	28.8cm	1.6cm	↑

参加者の声

下肢筋力もバランス能力もアップしている

Mさん(女性83歳)：担当の先生がついて、自分に合わせて教えてくれるので安心して運動ができます。

Kさん(女性88歳)：初めは少しきつかったけど、回を重ねるごとに教室が楽しみになってきました。

Tさん(女性80歳)：夫と参加しました。教室の効果で、普段の生活の動作がかわってきています。