

元気になるチャンスがあります！



「はつらつ学校」で 悩みを解決してみませんか？

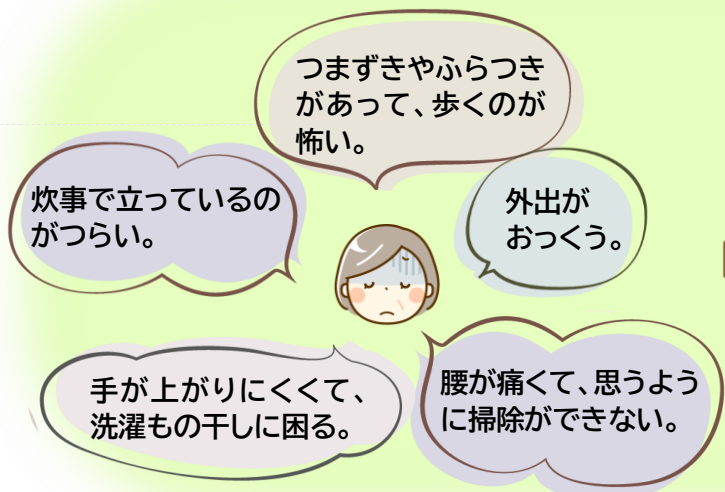
はつらつ学校では、参加者の困っていることを聞き取り、その解決のための目標を立て、それに合わせた運動メニューを組み立てます。

ストレッチや筋力トレーニングを中心に、口腔体操や栄養などの学習も行いながら、全16回の教室に参加し卒業を目指します。

様々な専門スタッフが悩みを解決し、卒業できるお手伝いをしていきます。

まずは、地域包括支援センターにお尋ねください。

こんなお悩み抱えていませんか？



* はつらつ学校 1日のスケジュール *

9:00 頃 ~	お迎え
10:00 (1時間程度)	ストレッチ・タオル体操 コグニサイズ (認知症予防体操) ※ 栄養や口腔についてのお話 (月1回程度)
11:20 (30分)	筋力トレーニング
11:50 (10分)	口腔体操
12:00 (1時間)	昼食・休憩
13:00 (1時間程度)	学習時間
14:00 ~	お送り

その悩み、
一緒に解決していきましょう！



【対象者】

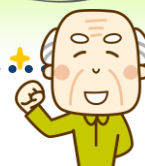
- ① 65歳以上で介護予防が必要と認められる人
※ 基本チェックリスト(25問の質問)に回答していただき、介護予防が必要か確認します。
- ② 要支援1・2の判定を受けている人

【利用期間】 週1回×4か月(全16回)

【利用料】 1回500円(昼食代別)
※ 介護保険負担割合が2割・3割の人は増額となります。

【送迎】 あり

【申込先】 山鹿市地域包括支援センター
☎ 0968-43-1077



参加者の声
Aさん(75歳男性)

自信を持って外出できる
体力が付きました！

参加前は、身体が硬くて動きにくく、足がもつれていました。立ち上がるのも難しく、椅子に座って過ごす1日でした。

教室に参加して、床からも立ち上がれるようになり、足ももつれずスムーズに歩けるようになりました。現在は、体調に合わせて2~4Km散歩を行っています。

これからは、妻と一緒に地域活動に参加しようと思っています。



身体が元気になったと実感できます！



参加者：87歳 女性
参加コース：鹿本(水曜)

参加前は膝の痛みとしびれがあり、歩くのもおっくうに感じていました。以前はグラウンドゴルフに参加していましたが、家の中で TV を見て過ごすことが多く、1日中誰とも話をしないことが多くありました。

教室に参加して、自信を持って外出ができる体力がつかえました。気持ちも前向きになり、おっくうに感じていた自宅付近の散歩も再開し、久しぶりに近所の方と会ったり、娘と一緒に買い物も疲れにくくなりました。開けられなかったペットボトルや健康飲料のふたを、自分で開けられるようになりました。

娘に心配をかけないように、これからも元気で過ごしたいと思います。

【 体力測定の結果 】

握 力 : 右 14.4 kg → 16.0 kg
左 14.0 kg → 18.5 kg
5m 歩 行 テ ス ト : 普通歩行 9.22 秒 → 5.45 秒
努力歩行 5.41 秒 → 3.98 秒
5回立ち上がりテスト : 13.09 秒 → 9.36 秒

参加者：75歳 男性
参加コース：山鹿(金曜)

- 《 参加前 》
- ・体が硬くて動きにくかった。
 - ・足がもつれたり、言葉もはっきり出せなかった。
 - ・立ち上がるのも難しく、椅子生活が主になっていた。
 - ・足が冷たかった。



- 《 参加後 》
- ・動きが良くなったので、運動量が増えてお酒が美味しくなった。
 - ・2~4 kmの散歩を体調に合わせてできるようになった。
 - ・冷え性が改善した。
 - ・床からの立ち上がりも出来るようになった。
 - ・足がもつれずにスムーズに出るようになった。
 - ・言葉が出しやすくなった。

妻と一緒に老人クラブに
参加しようと思っています！

