

「あれ？筋肉弱った??」と思ったら…



元気アップ教室を 利用してください

3ヶ月間の教室です。理学療法士などのリハビリ専門職が参加者それぞれに合わせた運動プログラムを組み、3ヶ月間で筋力アップなどを集中的に支援します。

参加した方は、高齢でも皆さん見違えるようにお元気になって卒業されます。介護保険サービスを受けるほどではないけれど、体が動かしづらくなった方、疲れやすくなった方は参加をご検討ください。



対象者

下記6つの質問のうち3つ以上に当てはまる方で、元気な状態に戻りたい方

チェック

1



階段をのぼるのに手すりが必要

2



椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要

3



15分位続けて歩くことができない(杖使用の有無は問わない)

4



この1年間に転んだことがある

5



転倒に対する不安が大きい

6



半年間で2~3kg以上体重が減った

※要介護1~5の認定をお持ちの方は安全面の観点より、本教室は利用できません。

問合せ・
申込み先

由布市高齢者支援課 電話 097-529-7349
由布市地域包括支援センター 電話 097-582-0106

元気アップ教室の概要

《実施している場所》

(挟 間) 健寿荘

(庄 内) デイサービスセンター長宝

(湯布院) JCHO湯布院病院

教室紹介動画



送迎あり

利用料
月500円

- ・週1回
- ・半日コース

《教室の流れ (例) 》



送 迎



運 動

(個人の状態に合わせたプログラム)



健康講話や健康チェック

(栄養、口腔、運動、聞こえ等)



送 迎

運動中♪

さあ
頑張ろう！



♪参加された方のお声♪

「長く歩けるようになり買い物が楽になった」
「趣味のグラウンドゴルフをもっと楽しめるようになった」など

とっても怖～い

筋力低下にご注意を！

筋肉量は女性は40代頃から、男性は50～60代頃から徐々に低下が始まり、80歳では若い時に比べ30%から40%の筋肉が失われると言われてしています。

また2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われてしています。

動ける人は日常生活の中で少しでも活動し、貯筋活動をしておきましょう！

ちよぎん

