

豊見城市高齢者筋力向上トレーニング教室事業

(デイサービスセンターおもととよみの杜)

こんな悩みを感じていませんか？

「転びやすくなった」、「長い距離が歩けなくなった」、「食欲が落ちた」、「体重が減った」、「物忘れが多くなった」などと感じても、「もう年だから…」とあきらめず、積極的に介護予防をしてみませんか？

【事業所名】 デイサービスセンター おもととよみの杜

【所在地】 豊見城市字渡嘉敷 150 番地

【開講クラス】 火・金クラス 午後 1:00～午後 2:30

【利用期間】 1 クール 24 回(週 2 回の 3 ヶ月間)まで

※評価次第で 2 クール(最長 6 ヶ月間)まで利用可能な場合あり

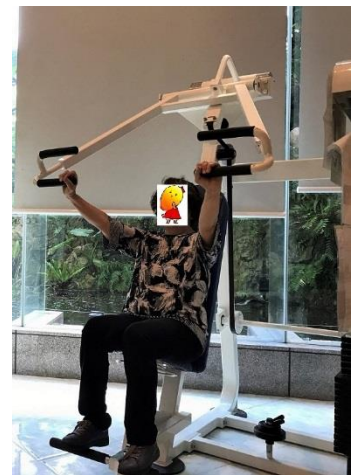
【利用対象者】 要支援 1・2 と認定された方、または事業対象者(基本チェックリスト該当者)のうち、豊見城市の認定会議において利用を認められた方。

【送迎範囲】 東部地区(他地区は要相談)

【利用料】 本人負担 2,000 円/月(生活保護受給者は無料)



あなたも一緒に始めませんか？



利用者一人ひとりに合わせ、理学療法士がプログラムを計画しています。トレーニングマシンを使って、理学療法士や運動指導員らの指導の下で、週 2 回のトレーニングを行います。

☆頑張って利用継続している N さんと O さんは、どんな効果が出ているのでしょうか？

利用者 N さんの声



「ぎっくり腰で通院治療を受けていたのですが、筋力向上トレーニング教室の紹介を受け、通い始めて 5 ヶ月経過しました。以前は足腰の痛みでできなかった車の乗り降りがスムーズに出来るようになったり、庭の草むしりや掃除もできるまで回復し、もうすぐ卒業です。以前に手術したこともあって、通う前は不安が大きかったけど、手術のことや持病も考慮してプログラムを組んでくれて、指導も丁寧だし、友人も出来て、安心して楽しく通えています。卒業後は、ここで教わったセラバンドを使ったトレーニングを継続したり、とよみの杜のふれあいセンターを利用して、運動を続けていきたいです。」

お問い合わせ先：豊見城市地域包括支援センターとよみの杜（東部地区 ☎098-851-0100）

豊見城市地域包括支援センター友愛（西部地区 ☎098-850-1324）

ケアマネさんの声



「Nさんは通い始めは不安の声もありましたが、スタッフの声掛けや丁寧な指導で徐々に表情も明るくなり、意欲的に運動に取り組むようになりました。3ヵ月後には下肢筋力の向上、歩行バランスの改善が見られ、ご本人より「運動習慣も身につけて自信が付いた。」との声も聞かれとても嬉しく思います。今後も筋トレ教室で覚えた体操や運動を続け、活動的に過ごせるよう願っています。」

利用者Oさんの声



「歴史探訪が趣味で、サークル仲間と一緒に県内各地へ出かけるのが楽しみでしたが、文化財や歴史的建造物へ通じる道は坂が多くて仲間について行けなくなり、誘いを断っていたところ、友人に筋力向上トレーニング教室を紹介されました。始めてからまだ3週間ですが、歩行が安定し楽になってきているのを実感しています。以前の生活では筋肉をあまり使えていないことが良く分かりました。年寄りの筋力はダメだと思っていたけど、短期間で効果を感じられています。また以前のように仲間と一緒に出かけたいです。」

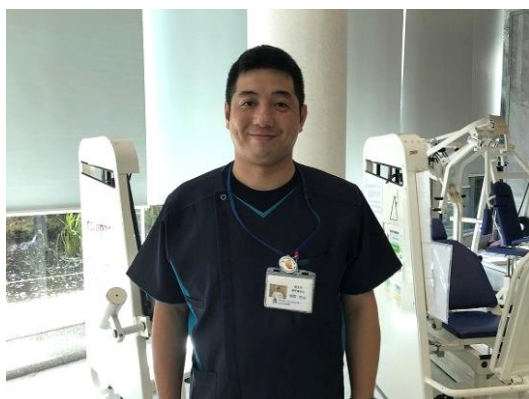


短期間で効果が出てます。
利用して良かった！



トレーニングによって“どのような生活を送れるようになりたいのか”をしっかりとイメージして目標設定し取り組むことで、より効果が上がります。

とよみの杜 理学療法士の城間さん



「豊見城市高齢者筋力向上トレーニング教室では、頑張れば達成できるよう適切な目標設定をご本人と一緒にを行い、達成に向けて丁寧な指導を心掛けています。筋力やタイムなど数値で示すことで変化を可視化しており、目標も数値で設定して利用者の動機付けに繋がっています。また、同教室は介護予防と自立支援を目的としており、卒業後も継続してもらうために、トレーニングだけでなく血圧測定や記録の書き方も指導しており、自立に向けて利用者が出来ることは自分でやっています。」

こんなに改善した方もいらっしゃいます。

・卒業者 T さん

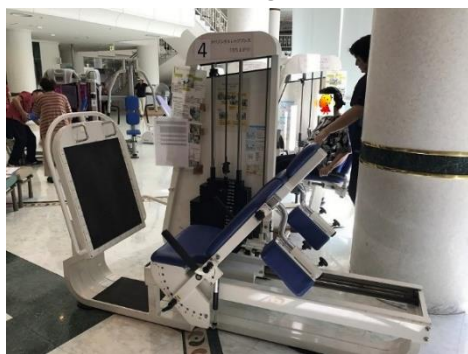
項目	初回	3ヶ月終了	6ヶ月終了
握力	右：18.5 kg 左：15.9 kg	右：19.2 kg 左：15.0 kg	右：16.2 kg 左：13.3 kg
開眼片足立ち	右：22.6 秒 左：18.7 秒	右：12.8 秒 左：6.0 秒	右：29.4 秒 左：6.7 秒
TUG	9.5 秒、8.1 秒	7.3 秒、6.3 秒	6.1 秒、5.7 秒
30 秒椅子立ち上がり	10.0 回	10.5 回	測定なし
下肢筋力評価（ホリゾンタルレッグプレス）	測定なし	41 kg	44 kg

目標にしていた「下肢筋力 50kg 以上」はあと一步でしたが、握力以外の項目は全て改善しています。

・卒業者 H さん

項目	初回	3ヶ月終了	6ヶ月終了
握力	右：26.6 kg 左：20.7 kg	右：26.4 kg 左：19.1 kg	右：23.6 kg 左：16.1 kg
開眼片足立ち	右：11.8 秒 左：5.6 秒	右：11.6 秒 左：2.6 秒	右：22.1 秒 左：5.0 秒
TUG	13.4 秒、12.2 秒	10.5 秒、9.4 秒	8.2 秒、8.1 秒
30 秒椅子立ち上がり	10.0 回	13.0 回	測定なし
下肢筋力評価（ホリゾンタルレッグプレス）	測定なし	76 kg	84 kg

目標「下肢筋力評価 80kg 以上」を達成しました。握力以外の項目は全て改善しています。



教室終了後もセルフケアを継続できるように、プログラムの中でトレーニング方法を指導していきます。沢山の方のご利用をおまちしています。

おもととよみの杜 パワーリハビリテーション使用機器

①ヒップアブダクション（脚を開く）／ヒップアダクション（脚を閉じる） ②トーソエクステンション（背筋：背伸ばし）／トーソフレクション（腹筋：おじぎ） ③レッグエクステンション／レッグフレクション ④ホリゾンタルレッグプレス（立ち上がり） ⑤ローイング（引っ張り：ボートこぎ） ⑥チェストプレス（押す）

問い合わせ先

豊見城市地域包括支援センターとよみの杜（☎098-851-0100）

東部地区 嘉数、金良、平良、高安、高嶺、渡嘉敷、長堂、根差部、饒波、保栄茂、真玉橋

豊見城市地域包括支援センター友愛（☎098-850-1324）

西部地区：伊良波、上田、翁長、我那覇、宜保、座安、瀬長、田頭、渡橋名、豊見城、豊崎、名嘉地、与根