

腰やひざの機能向上を目指す

地域包括支援センターでは、高齢者が自分のことが自分で行える力を保ち続けてもらうために、「運動器（腰やひざなど）の機能向上」に取り組んでいます。



運動器の機能が向上すると、寝たきり予防に効果があるばかりではなく、これまで痛みが出ていたひざや腰の痛みが軽くなったり、動作が動きやすくなったりします。

これまでの生活の中で衰えてしまった使わない筋肉が、機能向上のプログラムを続けることでひざや腰への負担が減って改善することが考えられます。
現在19人の皆さんが、介護予防として3カ月間で5回、理学療法士の指導を受けて運動器の機能向上に取り組んでいます。

理学療法士からのアドバイス



無理をせずにゆっくりでよいのです
大切なのは継続していくことです



運動を続けていくと
いきいきとします

参加者の声

毎日の日課として取り入れています
運動をしないと一日が始まらないです

今まで動かなかったところが動くようになって自分でも驚いています

青少年推



みんなで囲む食卓は 自然に会話の花がさく (福島小6年 木口翔太)
家庭の日 地域に広がる 笑い声 (第二中1年 高麗稜也)

甘楽町青少年育成推進員連絡協議会が平成18年度に募集した「家庭の日」標語の入選作品です。(学年は18年度・敬称略)

毎月
第1日曜日
家庭の日