

あなたもぜひ仲間に！！

～お元気くらぶのススメ～

健康福祉課地域包括支援センター ☎ (25) 1182

DVDを見ながら
運動します。
休憩時間もあります！



お元気くらぶ	
対象者	要支援1・2 チェックリスト該当者
実施場所	保健福祉センターひだまり
回数	週1回
期間	6か月
内容	とばらんす運動（ビデオ）
支援者	理学療法士、保健師、看護師など
実施者	鳥羽市

市では、平成28年10月より介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を実施しています。
総合事業の短期集中型サービスの一つとして、運動教室「お元気くらぶ」が行われています。

利用者の声

Q1 参加のきっかけは

今まで通っていた体操教室が無くなったのがきっかけです。はじめは教室に通うことで、自分が要支援認定をもらう一歩手前なのかな、と思ってショックで、通うのも悩んでいました。でも今は続けて良かったと思います。

Q2 運動を続けている効果を感じるのはどんな時ですか

膝の痛みが良くなり、整骨院で電気を当てなくなりました。草が引けるようになったし、階段をスッと登れるので、友達と一緒に食事に行った時に階段を気にしなくてよいのでうれしいです。

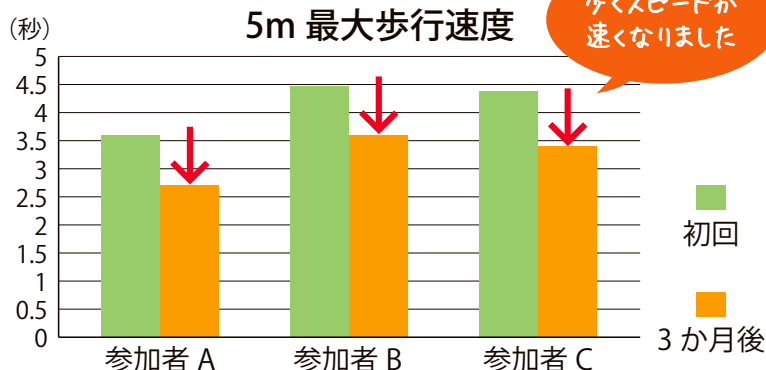


Q3 お元気くらぶの良いところ



みんなと話しなが
ら、笑いながら
運動できる場所
です！

運動の効果が出ています！
運動を続けていても、自分で効果を感じることは難しいものです。そのため、お元気くらぶでは「初回」「3か月後」「終了時」に体力測定を行い、効果を数値化するとともに、ビデオ撮影して映像を比較できるようにします。
教室に参加しているかたの初回と3か月後のデータの比較では、5m歩行速度で表のように大きな効果が見られています。
足腰に不安があるかたは、ぜひ相談してください。仲間と一緒に楽しく運動しましょう。



横断歩道が余裕で
渡るようになりました！