

自立した生活を送るために 1年程度、筋力アップ にとりくみませんか？

♣将来子どもに迷惑をかけたくないけど、最近、足腰が弱って気になるという方

♣最後までトイレは自分で行きたいけれど、最近、足腰が弱って心配という方

[筋力がついて転びにくくなる] 通所型サービスA事業が始まりました。(送迎つき)

「上等になつたよ！」
西辺のおじい達が参加しました。
3ヶ月後には、椅子から立ちあがり歩いて戻ってくるテストが一番早い人で14秒早くなりました！
ひざ周りに筋力がつくのでひざの負担も軽くなります。



転ばないための 5つの秘訣とは？

◎秘訣その2
「週1、2回」
1回運動してから2、3日休んで筋力の疲れを取ると筋力がつきやすくなります。



◎秘訣その1
「重りを使う」
2キロまで10段階に調整可能な重りを手首や足首に巻いて、イスに座ってゆつくりと手足を動かして筋力をつけていきます。

◎秘訣その5
「継続できる」
卒業したら地域のいきいき百歳体操を紹介し継続を支援します。

◎秘訣その4
「お口の体操」
栄養を取るのはお口から。かむ力や飲みこむ力もつくよう体操を行います。

◎秘訣その3
「正しい姿勢」
宮古島市が実施する研修終了者が、重りを使った体操で目標の筋力がつくように指導します。

◎利用回数：月9回程度（週1～2回）

◎時間：3時間程度（送迎こみ）

◎利用料：介護保険利用負担割合による
1回につき

1割負担：300円

2割負担：600円

3割負担：900円

見学も
できます！

対象かどうかチェック →

宮古島市地域包括支援センター

ひら 75-0656

みやこ 79-0811

主体：宮古島市高齢者支援課
介護予防係 73-1979

