

『はつらつリハビリ教室』の御案内

心不全や介護予防のため、運動習慣を身につけましょう！

◆教室内容◆

運動器機能の維持・改善や心不全の予防等を目的とし、短期集中でリハビリテーションに取り組みます。理学療法士等が健康状態の個別確認と機能向上・維持のために集団で運動指導を行う教室です。運動器の機能だけでなく、心不全の発症や再発を予防するためにも、運動はとても大切です。医療機関と連携し専門の理学療法士等が、個人の高血圧や動脈硬化の状態に合わせ、効果的な強度を確認しながら、有酸素運動やパワーリハビリマシン等を用いた筋力トレーニングなどを行います。また、現状とリハビリの成果を確認できるよう、評価測定等も行います。

◆対象者◆

◎高血圧、糖尿病、動脈硬化性疾患など、心不全の発症や再発のリスクが高い方(※)

◎生活機能(特に運動器の機能)が低下しているおそれがある方(※)

(定員15名程度。原則として、主に65歳以上の方が対象。要介護2以上の方は除く。)

※村の保健師及び地域包括支援センターが、「基本チェックリスト」等にて事前に状態の確認を行い、介護予防ケアマネジメント等の結果、利用が適切であると判断された方が対象です。

* 注意事項: 病状や医師の判断によっては、利用できない場合もあります。

◆開催日時および場所◆

6月～11月にかけて、毎週水曜日14:00～15:30、保健センターにて実施します。

※初回の開催日は6月3日(水)です。詳しい日程表は、参加される方へ個別に配布します。

◆送迎について◆

公共交通機関等が利用できない場合、ご自宅近くまで送迎します。

送迎を希望される場合は、お申し込み時にご相談ください。

◆参加料◆

教室1回1人あたり 200円 (傷害保険料等として)



◆申し込み・お問い合わせ◆

5月27日(水)までに保健センターへお電話にてお申し込みください。

(上記以降も随時相談を受け付けますので、お気軽にお問い合わせください。)

北塩原村 保健福祉課 保健係 (保健センター)

☎(0241)28-3733 (平日8時30分から17時15分)