

元気あっぷ教室



“元気あっぷ教室”は、体力や考える力の低下を予防し、皆様が要介護状態にならないよう、いつまでも元気でいきいきとした生活を送っていただくための教室です。

運動・栄養・お口・からだなどの専門家が、ていねいに指導します!

◆ 教室の内容 ◆

「運動」「栄養改善」「お口のケア」「頭の体操」を中心としたお話や実習を含めたプログラムを、短期間に集中して実施します。

12月【始まり】・・・体力測定・口の状態・認知機能の状況・栄養状況をチェックし、「元気あっぷ教室」スタートです。

3カ月間、参加の皆さんと一緒にプログラムに取り組んでください。

※利用前に訪問型サービス C を使い、理学療法士などが自宅の生活環境を確認することで、より効果的な個別プログラムが提供できます。

内容例	講話	実習・演習
運動	肩こり・腰痛予防などの運動について	ストレッチなどの体操・運動療法
栄養改善	食事のバランス・塩分控えめ食 【お家のみそ汁塩分測定】	簡単調理法 等
お口のケア	虫歯・歯周病予防について	自分に合った歯の磨き方の実習
頭の体操	認知症予防について	脳トレ体操

3カ月間
・
全12回


※公共の乗り物を利用し、お買い物に出かける「外出練習」もあります。
2月末【終わり】・・・始まりの時に実施した、体力測定等のチェック項目を行います。
3カ月前よりも、それぞれの項目は維持・向上しているでしょうか?!



【参考】 これまで「**元気あっぷ教室**」に参加された方々の変化の様子(例)

* 事業の効果は、個人差があります。

数カ月後

参加者情報	参加前		参加後	
	目標	状況	結果	感想
80歳・女性	<ul style="list-style-type: none"> ・一日一日が元気に過ごせて、自分のことは自分でできるままでいたい。 ・腰痛等の痛みが少しでも良くなってほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腰痛あり ・バランス能力に自信が無い ・開眼片足立ち 右 4 秒・左 4 秒 ・健康感 ⇒ 「よくない」 	<ul style="list-style-type: none"> ・マッサージに行かなくても大丈夫なくらい、腰痛がよくなった。 ・歩行時の姿勢がよくなり、左右への揺れが減った。 ・開眼片足立ち ⇒ バランス改善 右 8.9 秒・左 13.45 秒 ・健康感 ⇒ 「まあよい」 ・反復唾液嚥下テスト 改善 <p style="text-align: center;">足のバランス能力が改善！！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教室で習ったことを実践し、毎日運動を行うようにしている。 ・新しい知識を得て、これからは体操・料理等自分で頑張ろうと思う。 ・歯みがき・歯間ブラシを前よりも意識するようになった。 ・友達に、歯がきれいになったと言われた。 
86歳・男性	<ul style="list-style-type: none"> ・立った時のふらつきを少しでもなくしたい。 ・歩きをしっかりとしたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふらつきあり ・開眼片足立ち 右 5.94 秒・左 10.37 秒 	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち上がり動作が安定し、歩行がよりスムーズになった。 ・姿勢がまっすぐ伸び、きれいな歩行が行えている。 ・開眼片足立ち ⇒ 右バランス改善 右 21.13 秒・左 8.64 秒 <p style="text-align: center;">運動習慣が ついた！！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体操を意識している。 ・歯みがきをしっかりとするようになった。

【問合せ】

行田市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア担当 048-556-1111 (内線278)