

## サービスの内容



まずは血圧などの健康チェック！



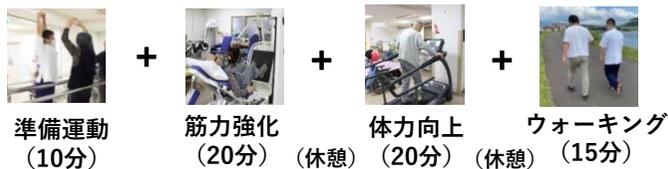
歩行マシンで持久力向上！



リハビリマシンで筋力強化！



## 運動プログラム (例)



## お問い合わせ

医療法人社団 真養会  
きせがわ病院

〒410-0022 静岡県沼津市大岡1155  
TEL : (055)952-8600 FAX : (055)954-0126

<http://shinyoukai.or.jp/kisegawa/>

### 受付時間

月～金曜日 9:00～18:00  
土曜日 9:00～13:00

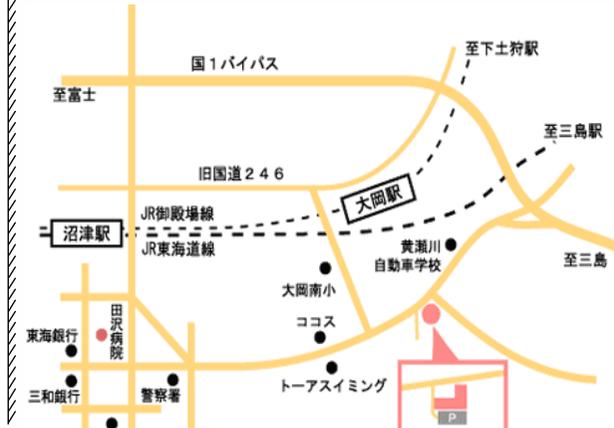
### 担当 (リハビリテーション課)

川村 (理学療法士)

※見学も随時受け付けておりますので、ご希望の方はお気軽にご連絡下さい。

## 交通アクセス

- バスの場合  
JR沼津駅よりバスで約10分  
・伊豆箱根バス、東海バス、富士急バス「三島駅行き」、箱根登山バスは「元箱根行き」  
・いずれも「久保停留所」にて下車
- 自動車の場合  
駐車場約30台



きせがわ

# フレイル予防教室

## のご案内





## フレイルとは

フレイル（虚弱）とは、食欲の低下や低栄養、筋肉や歩行の衰え、うつや認知症等が原因となり、寝たきり等の健康障害を招きやすい状態のことです。その一方で、適切な運動や食生活の改善により、フレイルの改善が可能とも言われています。

## フレイル予防教室

「歩くのが大変で外出が減ってきた」「急に出来ないことが増えてきた」こんな悩みを持ってはいませんか？フレイル予防教室は要支援に認定された人や生活機能の低下がみられる人が利用できるサービスです。

## きせがわフレイル予防教室の特徴

### ①短期間に集中的なサービスを提供！

最長で6か月間、毎週土曜日に90分間の筋力や体力の向上に特化したサービスを受けられます。

### ②運動メニューの充実！

全部で11種類のリハビリマシンの中から利用者様に合ったマシンを選択して運動を行います。その他にも筋トレや体操など様々なコースを組み合わせた運動を行います。

### ③あなただけの運動カルテを作成！

利用者様の運動プログラムは理学療法士等が利用者様の身体状況とニーズに合わせて、個別に作成し、運動の記録なども記載したカルテを作成します。

### ④卒業で終わりじゃない！

ご自分に適した運動、マシンの負荷量・設定方法等も運動教室を通して学んで頂きます。そして、卒業後は一般の方と同じように総合体育館や地域の通いの場を利用し、自ら継続して運動できるよう支援します。

### 対象者

要支援1・2、または、生活機能の低下がみられた人

### サービス提供時間

〈毎週土曜日〉 10:00 - 11:30 ※（祝日休み）

## 設備紹介



2F 入口・受付



物理療法スペース



2F 機能訓練室



1F 機能訓練室

## マシンの紹介



リハビリマシン（6種）

単純な筋力強化だけでなく、各部の筋肉を万遍無く動かす事ができるマシンです。



ニューステップ

有酸素トレーニングや筋力増強を安全・効果的に実施できる訓練機器です。



トレッドミル

筋力増強や有酸素運動など、目的や体力に合わせたトレーニングが実施できるマシンです。



パワープレート

振動を与えることにより、筋肉がより多くの刺激を受け、効率の良い筋力強化が期待できるマシンです。



## 選択できる運動コース

利用者様一人一人のニーズと身体機能などに合わせた個別の運動メニューを作成し、それぞれの目標達成に向けた運動を行います。



膝コース



股関節コース



腰コース



バランスコース



体操コース



持久力コース

## 定期的な検査・測定で身体機能だけではなく活動性も視覚化！

フレイル・サルコペニア・ロコモティブシンドローム等の検査に加え、利用者様が活動的な地域生活の営みを獲得できたか、という視点からも評価を行います。

一般・特定高齢者用		「イキイキ地域生活度」		E-SAS(イース)個別アドバイスシート	
お疲れさまでした。この表は、あなたの「イキイキ地域生活度」をみるものです。 (特定高齢、腰痛有り) 様 男性 76 歳		はじめ	あいだ	おわり	はじめの測定からおわりまでは【127】日隔です。
測定日:	2007/11/1	2008/1/5	2008/3/8		
生活のひろがり	50	66	85	点/120点満点	
ころばない自信	20	30	35	点/10~40点	
入浴動作	8	9	9	点/10点満点	
歩くチカラ	10.3	8.7	6.5	秒	
休まず歩ける距離	5	4	6	点/1~6点	
人とのつながり	20	20	25	点/30点満点	

右をあなたの痛みです。

右を(参考)はじめに目標とされたこと

・近頃の町営温泉まで歩いていきたい。  
・釣りにまた行きたい。