

かがみのマッスル道場

【利用料】1回 300円 【開催場所】各地域福祉センター（鏡野・奥津・上齋原・富）

高齢者は加齢や病気、また膝や腰の痛みで活動量が少なくなります。

そうすると、なお一層動くのがおっくうになり、不活動な状態が続き筋力低下を起こします。

その結果「座る」「立つ」「歩く」という日常生活が困難になり、転倒の危険も高まります。

マッスル道場は日常生活動作の改善、転倒予防を目的とした筋力強化運動を行います。

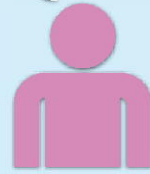
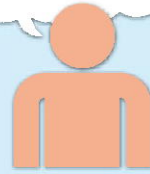
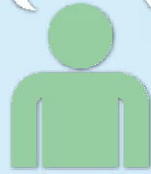
利用者の声

2本杖だったのが
いらなくなった!

小回りが
きくようになった!

ひとりで湯船に
つかれるようになった!

イスでの生活だった
のが立ち上がれる
ようになった!



運動能力測定



運動能力測定を行い、現在の身体状況を確認します。



筋力強化運動

能力に合わせて無理なく筋力アップ運動を行います。

脳トレ教室「知恵の和」

【利用料】初回 2,000 円 【開催場所】各地域福祉センター（鏡野・奥津・上齋原・富）
くもん学習療法の教材を使用し、読み書き・計算を繰り返し学習することで、認知機能の維持・改善と認知予防を図ります。

学習療法といっても難しいものではありません。

脳の研究により、難しい問題を解いている時よりも、文章を音読している時、スラスラと解ける計算をしている時、人とコミュニケーションをとっている時の方がより多くの脳の領域が使われることがわかっています。

複雑な計算をしている時の脳の活性状況



例) $54 \div (0.51 - 0.19)$

スラスラと解ける計算をしている時の脳の活性状況



例) $2+3, 5+8$

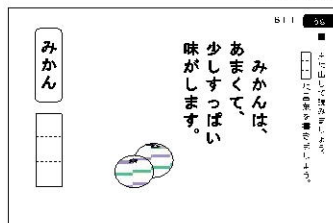
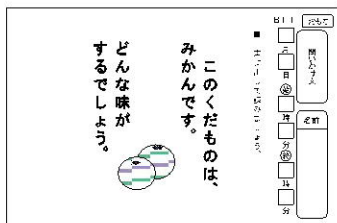
※画像はイメージです

そして脳を活発に動かすことは認知症の予防・改善にも繋がります。

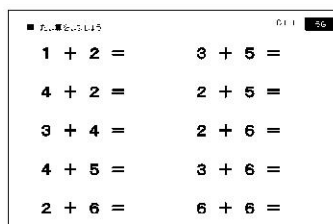
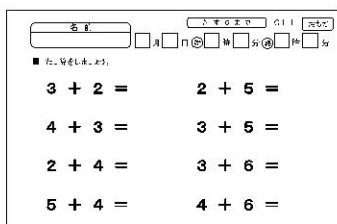
この脳トレはその研究結果に基づき、高齢者のための専用の教材により、楽しくコミュニケーションをとりながら、認知症の予防・改善を目指す学習療法です。

※令和3年3月時点 今後変更となる場合があります。

読み
書き



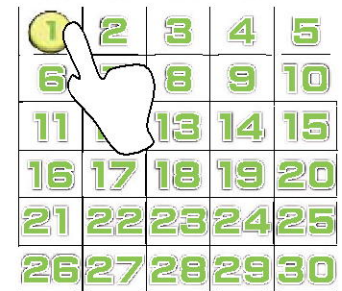
計算



(問題例)

すうじ盤

数字の書かれたコマを盤に並べていく



学習の様子



生きいきの湯

【利用料】1回 100円 【開催場所】各地域福祉センター（鏡野・上齋原・富）

自宅で自立した入浴が困難な方に、個々の状態に合わせた入浴の自立を目的とした支援を行います。

ご利用者自身の力で入浴できるようお手伝いをします。自分で安心して入浴できるようにしていきます。

どんなお風呂？

鏡野地域福祉センター



上齋原地域福祉センター



富地域福祉センター



※ご利用期間について※

ガンバランドかがみの各事業（マッスル道場・知恵の和・生きいきの湯）は概ね6か月が目安となります。

ただし、その後でも利用することが必要である場合は、継続・再利用もできます。改善が認められた場合は、ハツラツサークル・サロン・趣味の会等でこれからも元気に活動をしていきましょう！