

熊本市通所型介護予防事業 わくわくシニアクラブ

熊本市通所型介護予防事業(わくわくシニアクラブ)

65歳以上の要介護・要支援状態になる前の予防としての取り組みになります。熊本市より基本チェックリスト※1)の送付があり、対象者の選定が行われます。熊本市の補助にて、4か月間無料にてマシンでの運動・ストレッチ、脳トレなどへの取り組み行えます。

※1)基本チェックリストは市役所・各保健福祉センター・メディエイト鶴翔苑でも配布しております。



お迎え
14:30

送迎車にてご自宅までお迎えに行きます。

14:40

来苑されたら、看護師による健康状態・健康相談等実施できます。

15:20



当苑ではマシンが8機種あり、手・足・腹筋などのマシントレーニング、有酸素運動、バランス練習など個人に合わせた独自のプログラムを作成・実施しています。

16:30



脳の活性化を図るため、簡単な計算問題・漢字・クイズ・雑学など実施、有酸素運動時にも行う(二重課題トレーニング)ことで、認知症の症状改善・予防に効果的です。

ご帰宅

メディエイト鶴翔苑で取り組みのポイントは・・・裏面に

熊本市通所型介護予防事業 わくわくシニアクラブ

メディエイト鶴翔苑での取り組み

ポイント①

リハビリの専門職の理学療法士が、お一人お一人の身体の状態に合わせて内容を提案

ポイント②

理学療法士が常に対応、マシンによる運動では、軽い負荷で、無理なく効果的に全身をトレーニング

ポイント③

マシンによる全身の有酸素運動は脳の活性化、認知症の予防、改善に効果が期待されます

ポイント④

認知症予防に向け、有酸素運動、二重課題、脳トレなど個々の状態に合わせて実施

ポイント⑤

当苑オリジナルの自宅でできる運動メニューの提案（ストレッチ・筋トレ・リラクゼーションなど）

ポイント⑥

看護師による健康状態のチェック
健康状態に関するご相談もでき、安心してご利用できます

ポイント⑦

ご利用料金・送迎共に無料（熊本市による負担）

ご利用日時：毎週火曜日（14:30～16:30）

お申込み・お問い合わせ

メディエイト鶴翔苑 リハビリテーション科

☎096-387-8181（担当：木村）

〒熊本市東区保田窪本町10-112

