

R5.9月より開始します！

社会福祉法人村山苑は地域生活 在宅生活を支援します

村山苑リハビリ・運動教室は 身体機能の維持向上と見える化に 積極的に取り組みます

最新の運動・測定プログラム

Point! 運動の結果をお持ち帰り出来ます！

体力測定レポート



転倒リスクなど

運動結果レポート



運動種類と回数
など

「村山苑 リハビリ・運動教室」実施計画

- ・2019年国は「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに健康寿命を男女とも75歳以上にすることを目指しています。取り組みとしては生活習慣の改善、疾病・重症化予防、介護予防、フレイル対策、認知症予防などです。東村山市においても健康増進課を中心に「栄養、体力、社会参加プラス口腔」、「食べて動いて人とつながる」をテーマに様々な取り組みが行われています。

「村山苑 リハビリ・運動教室」

○地域で、在宅で自分らしい生活が継続できるよう支援する。

○人と人とのつながりを通して個々の生活課題や地域の課題にアプローチする。

<開催日時>

- ・毎月2回、第1、第2土曜日（ただし、祝祭日、年末年始は休止）10:00～12:00

○9月開始に向け準備中、9月の開催予定は9月2日、9月16日です。

<開催場所>

- ・ハトホーム面会室（旧ハトホーム在宅サービスセンターデイルーム）

<参加と参加利用料>

- ・参加は電話で事前予約制とし、利用は無料。

予約はハトホーム 393-7574

9月2日、16日の予約は8月1日より受け付けます。

<少人数（5名位）でスタートし、徐々に参加者数を増やします。>

<対 象>

- ・主にシニア世代

<内 容>

- ・体力測定、生活に根差したリハビリ・運動
- ・シナプソロジー（脳活性化プログラム）

<利用機器>

- ・リハビリ機器全般
- ・モフトレLight ①モフトレチェック（体力測定・評価）②モフトレBI（バーセルインデックス記録）③生活機能チェックシート④興味関心チェックシート⑤モフトレHDS-R（長谷川式認知スケール）⑥モフトレADL YOGA（ヨガ動画）

<担当施設・職種>

- ・生活相談所相談員及び高齢3施設の機能訓練指導員、ケアマネージャー、生活相談員、他関係職種。ハトホーム診療所に医師（内科）が勤務しています。
- 各専門職に生活相談、介護保険サービスなどなど相談することができます。相談だけの参加もできます。