

好評につき、2月から定員を拡大しました!

要支援1・2の方が対象 プールを利用した介護予防プログラム

「水中ウォーキングやストレッチなどを織り交ぜた介護予防プログラムを始めてから、利用者の皆さんの筋力がアップしたという効果も出ています。さらに体が軽くなった、元気になったなど、利用者の皆さんが自身の変化を実感されています。プログラムを継続している利用者の中には、要支援2から要支援1に改善した方もいらっしゃいます」とスタッフ。

5コース分ある15mプールは、水深1mと高齢者も歩きやすく、水温も一般のプールより少し高め(32℃)に設定。寒い冬も快適に運動できます。



水中ウォーキングの様子。大きな歩幅で歩いたり、肩や腕を大きく動かしたり、足の指で物をつかんだり...と、あっという間に時間が過ぎます。皆さんからだを動かすのがとっても気持ち良さそう

「プールは木曜と土曜の午前も利用できるようになります。利用者自身も「通い始めてから元気になっていく」と実感の利用率が急速に増えています。

「水中ウォーキングやストレッチなどを織り交ぜた介護予防プログラムを始めてから、利用者の皆さんの筋力がアップしたという効果も出ています。さらに体が軽くなった、元気になったなど、利用者の皆さんが自身の変化を実感されています。プログラムを継続している利用者の中には、要支援2から要支援1に改善した方もいらっしゃいます」とスタッフ。

現在、登録利用者は30人を超え、1日定員10人はどの日も満員状態。これを受け、2月からプールを利用した介護予防プログラムの定員が、1日10人から15人に拡大。

「茶屋町、帯江方面からの利用者も増えていきます。エリア外でもご家族の送迎があれば、利用を受け付けています。まずはお問い合わせください。」
また、こちらの介護予防プログラムは要支援1・2の方が対象。「介護保険の利用や申請についても気軽に相談ください」とのこと。送迎付きの無料見学も実施中です。(要予約1日1人)

「はあもにい倉敷」では、ジム、プール講座、手芸など多彩なカルチャー講座を開講中。「より喜ばれる施設を目指し、今後はデイサービスに通われる方が、カルチャー講座も受けられるようデイサービスの内容を充実させていく予定です。お楽しみに!」

Q&A こんな方でも大丈夫!

「みんなについていけるかしら...?」

対象は要支援1・2の方のみです。少人数制ですから、ご自分に合わせた運動をすることが出来ますよ。



「プールに入るのが初めてなんです...」

水深1mと浅めです。水中ウォーキングに適しています。プールでは運動指導員が側で一緒に動きますから安心して下さい。

充実のサポート体制「私たちにお任せを」



保健師の宝満さん(左)と三宅さん(右)

「はあもにい倉敷」の介護予防プログラムは、知識、経験とも豊富な保健師、健康運動指導士を中心に3人体制でしっかりサポート。2月から、保健師の三宅祐伊さん(写真右)も加わって4人体制となり、よりきめ細やかなサポート体制が整いました。「当施設では、転倒予防のための筋力強化に力を入れており、話題のノルディックウォーキングを取り入れたプログラムも人気です。「はあもにい倉敷に来るのが楽しみ」と思ってもらえるよう、皆さまの声を傾け、健やかな暮らしのお手伝いをします。私たちにお任せください」と保健師の宝満範恵さん。「元気に楽しく体を動かしながら、皆さんと一緒に成長していきたいです。一生懸命サポートします」と三宅さん。



運動をして、いつまでも健康に元気でいたい方へ はあもにい倉敷デイサービスセンター

プール利用介護予防プログラム

| 時間 | 内容 | 月・火 |
|-----|------------------------------------|---|
| 30分 | 送迎 健康チェック | ●トレーニングジムで楽しく運動します。 ・イスに座って行うエアロビクス ・ボールやチューブを使った運動 |
| 1時間 | ジム・プール利用 曜日別トレーニング (運動器機能向上) | |
| 30分 | 健康チェック・水分補給 送迎 | 月～土 |
| | | ●温水プールで水中ウォーキング(約35分) ・ゆっくりとプールを歩きます。 |

対象者
介護保険において要支援認定(1・2)を受けた方
各日/定員15名

実施日
午前/木・土 午後/月～金
※祝日、盆、年末年始はお休みさせていただきます。

送迎エリア
倉敷市街中心、中庄、茶屋町エリア

利用料金は介護保険が適用されます