

介護予防

あなたのためのトレーニングをみつけましょう

倉敷平成病院 通所リハビリテーション

理学療法士 管理者 隠明寺悠介

介護福祉士 大島 栞奈

近年、厚生労働省より介護予防の取り組みを強化する取り組みが増えてきているため、「介護予防」という言葉をよく耳にするとお思います。そもそも介護予防とは何を指すのかを説明します。「介護予防」とは、要介護状態等になることの予防または、要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止と言われており、日々の食事を通した栄養の改善、運動機能や口腔機能の向上を目的とした体操などを通じて高齢者が要介護状態へと進まないようにすることを指します。



気付いた時からでも、介護予防に組み込むことにより健康寿命の延伸に繋がります。この健康寿命も重要であり、「健康寿命」とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを指します。現在岡山県では、健康寿命の延伸のために、第二次健康おかやま21というプロジェクトを行っており、その中でも運動や食生活など栄養面、お口の状態やこころの健康、生活習慣

病などさまざまな課題への対策の必要性を取り上げています。ちなみに、岡山県の2014年時点では健康寿命が男性が78・21歳で女性が83・43歳です。全国順位で言いますと男性41位、女性29位といった結果です。まだまだ「健康寿命」を引き伸ばすための「介護予防」への取り組みが必要なのではないでしょうか。

運動 栄養 休養 評価

の指導を四本柱に、地域の皆様の健やかな生活を支援させて頂きます。

からだの機能が悪くなってから「介護予防」への取り組みを検討される方も多いかもしれませんが、夫や妻、家族などからの支援・介護が必要となる前から、できるだけ早期に始められることをオススメします。

そこで我々は、予防医学の視点から様々な専門職と連携して、個々の利用者にとって最適なプログラムを提供させて頂いております。

次回より、介護予防専門通所リハビリテーションの取り組みや体操などをご紹介していきたいと考えております！

興味のある方はお気軽にご連絡ください

086-427-1128 (倉敷平成病院 通所リハビリ)

4つのこだわり

- 筋力 持久力 瞬発力 反応力**
それぞれ抱えている得意は異なります。それぞれが得意な運動を組み合わせる中から、その日 その方 に合ったメニューをご提案します。
- 栄養**
食の欧米化により生活習慣病やサルコペニア等栄養の不足は社会問題です。どのよき食生活が望ましいのか栄養士がきっとあなたの生活を豊かにしてくれます。
- 運動**
現状を知るだけでなく今後のトレーニングを考える上で重要な役割となります。今の取り組みが本当に効果的なのか？ 興味に合わせた健康寿命目標に努めます。
- 休養**
たとえ上質な運動をしていても十分な栄養と休養が添っていないと逆効果です。音音響り 距離...様々な力を適切にプログラムと生活リズムであなたの健康をサポート致します。
- 評価**
現状を知るだけでなく今後のトレーニングを考える上で重要な役割となります。今の取り組みが本当に効果的なのか？ 興味に合わせた健康寿命目標に努めます。

一人ひとりの身体にあったプログラムを見つけましょう

個別リハビリテーション

高圧エアロビクス	スクエアステップ エクスサイズ	筋トレ	ロコトレ	栄養指導	口腔機能訓練	リラクゼーション	メンテナンス	メディカルチェック
ご利用される すべての方	利用が低下 傾向の方	利用が低下 傾向の方	利用が低下 傾向の方	利用が低下 傾向の方	利用が低下 傾向の方	利用が低下 傾向の方	利用が低下 傾向の方	ご利用される すべての方