



# リハビリ便り

新型コロナウイルス感染症拡大は世界的な問題となっております。感染拡大防止のため、自粛によって活動量が減少し、足の筋力や体力の低下を来し、転倒する方が増加しています。そのためコロナに負けない体作りをすることがとても重要です。今回は「パワーアップ教室」をご紹介します。

**パワーアップ教室とは**

当法人は大分市の事業「パワーアップ教室」を受託しています。「**何もない所でつまづくようになった**」、「**外出がおっくうになった**」、「**食事のときにムセる事が多くなった**」、「**最近痩せてきた**（**太ってきた**）」といった身体機能・生活機能の変化や低下を心配・自覚されている方にピッタリの教室です。天心堂デイセンター（へつぎ診療所横）にて週に1回（木曜・午前中）運動を中心に感染予防に努めながら実施しています。対象となる方については以下に記載します。

## 教室の対象となる方

### ①「65歳以上」で下記項目に該当する方

- ・運動不足を解消したい方
- ・体重を増やし筋力をつけたい方
- ・体重を増やし筋力をつけたい方
- ・口の中の健康状態を改善したい方
- ・気分の落ち込みを解消したい方
- ・物忘れが気になるけど中々周囲に相談出来ない方

### ②「要支援1・2」の認定を受けている方 \*他の通所系サービスとの併用不可

### ③基本チェックリストにて「事業対象者」に該当する方

\*ご本人以外にもご家族や近所の方に身体や生活で気になる方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。



連絡先

へつぎ病院 リハビリテーション科  
電話番号：597-5777（担当：後藤宛）

教室へご参加頂く前にリハビリ専門職がご利用者の自宅にお伺いして、生活を続ける上での課題の抽出や参加に向けた目標の摺り合わせを行って頂きます。そして3ヶ月間集中的にご参加頂くことで、身体機能や生活機能の改善を図る事が期待出来ます。いつでも教室の見学は可能です。

毎月ご参加を受け付けておりますので、ご不明な点などがありましたらお気軽にご相談下さい。

## お知らせ

### 【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

### 【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★  
直通電話

097-597-5812

受付時間

8：30～17：30（土日・祝日を除く）

