



# 元気アップクラブ

◇ 介護予防等の講座・教室の実施 ◇

## 【活動の概要】

気軽に運動・体操ができる場を提供することで、心身機能の継続的な維持・向上を図る事を目的として、看護師による問診、バイタルチェック等で体調確認をした上で、理学療法士による3種の運動機器を活用した運動指導、看護師・介護福祉士によるミニ講義など、健康を維持し元気になるための様々なプログラムを実施。10名程度の登録があり、毎回3～5人程度が参加しています（定員：6名）。

開催日程：毎月第1、第2金曜日 14:00～15:00

主な対象者：介護認定非該当者（シニア元気プログラム運動器機能向上事業の対象者等）

## 【これまでの経過】

当施設では、平成26年から科学的根拠に基づいた自立支援介護を実践。また、併設のデイサービスセンター湖陽苑では、平成19年から金沢市からの委託で、シニア元気プログラム運動器機能向上事業を実施しており、“施設サービスで元気になる”を目標に掲げ、地域の在宅介護を支えています。

公益的な活動として、地域の方々にも職員が習得している健康、介護に関する知識を還元できないか、シニア元気プログラムに参加された方に実施期間

（3か月）終了後も引き続き運動・体操ができる場を提供することができないかと検討を重ね、平成29年1月より『元気アップクラブ』を始めました。

## 【活動の効果】

参加者から「楽しく運動できる」「からだが楽になった」等大変喜ばれています。健康維持、体力作りは継続が大切であることから、用具運動はゴムバンドやバランスボールなど運動メニューをたくさん用意して、毎回、参加者を飽きさせず楽しく継続してもらえよう工夫しています。



また、シニア元気プログラム運動器機能向上事業への参加促進にもつながっています。

## 【活動の課題】

今後、チラシ作成など情報発信の工夫や地域とのつながりを強化するための連携方法を検討が必要であると考えています。

また、参加者が増えた場合の開催頻度や職員体制について検討し、内容を充実していきたいです。



## 特別養護老人ホーム 石川県八田ホーム

運営法人：社会福祉法人石川県社会福祉事業団

住 所：金沢市八田町東 912

電 話：076-257-2333

F A X：076-257-2348