



# ひざ・こし しゃんしゃん教室

～ちょっこり健康寿命、伸ばさんけ？～

◇ 介護予防等の講座・教室の実施 ◇

## 【活動の概要】

地域住民の健康増進を目的に、理学療法士が構成、実施している体操教室です。膝・腰等の下肢強化はもちろん、体幹強化、脳トレなど、多岐にわたるメニューが提供されています。毎回、約10名が参加しています。

・開催頻度：毎月第2・第4火曜日

午前10時30分～11時

・参加対象者：どなたでも自由に参加できます。

## 【これまでの経過】

平成27年12月、社会福祉法人制度改革に先駆けた、地域における公益的な取り組み・活動の一環として、また健康日本21（第二次）の中心課題でもある「健康寿命の延伸」を目指す、理事長、法人総括の発案・構想をもとに、池野内科グループ施設の施設長、生活相談員等を中心に検討を重ね、気軽に参加できる体操教室の具現化を図り、平成28年3月7日に初回を開催するに至りました。以降、全45回、述べ429名が参加しています（平成30年2月14日 現在）。

対象者への声掛けや活動周知は、錦町町会、小立野東町会への回覧板による案内や、崎浦公民館、近隣商店、医療機関、地域包括支援センターへのちらし、ポスターの設置協力を通じて行いました。加えて、運営推進会議や研修の場を借りて、体操教室の紹介を行いました。

## 【活動の効果】

毎回 会場内は熱気に満ち、定刻の30分を優に超過した1時間コースになっていますが、途中退室する方は殆どいません。理学療法士 村田さんのお人柄もあって、笑い声に包まれたあたたかい空間が創られています。参加者からは、「この教室だけは欠かさずに参加している。月2回がちょうど良い」、「当初つらいと感じた筋肉痛が殆どなくなった」、「自宅から近く、徒歩で立ち寄れる」等、感想を戴いています。来設する参加者に、当施設の存在と雰囲気を知ってもらうことで、施設の理解につながると考えています。

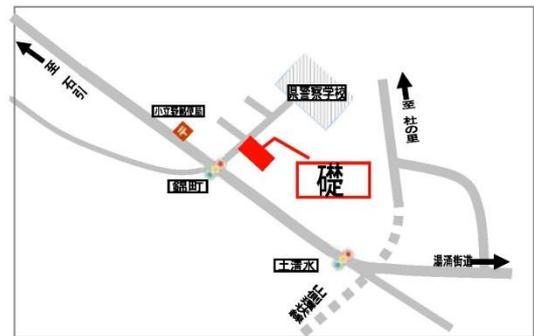


## 【活動の課題】

参加者が増加し、地域交流室が手狭になってきました。より多くの方に参加していただくために、開催・運営方法について検討をすすめています。



## 会場地図



特別養護老人ホーム 礎 (いしずえ)

〒920-0952  
金沢市錦町2の27番地1

☎ 076-254-5500  
fax 076-254-5559



医療法人社団 千授会 池野内科クリニック 院長 池野恒久

診療時間：AM 9:00～12:30 / PM 14:00～18:30 但し(木)PMは往診(医師不在) / (土)PMは16:30まで  
休診：(木)PM、(日)、祝日 ※臨時休診や診療時間に変更になる場合があります  
〒920-0005 金沢市高柳町1-12-1 ☎ 076-252-7100

ちよっこり健康寿命、伸ばさんけ？

予防だ、いそげ。



のばす



まげる



ひねる

理学療法士がお手伝い  
させていただきます！

ひざ・こし  
しゃんしゃん  
教室

無料



毎月 第2・第4 火曜日  
10:30 ~ 11:00  
特別養護老人ホーム 礎 (錦町)

池野内科クリニック 千授会グループ

## 特別養護老人ホーム 礎 (いしずえ)

運営法人：社会福祉法人千授福祉会  
住 所：金沢市錦町2の27番地1  
電 話：076-254-5500  
F A X：076-254-5559

