

【みんなでフレイル予防】

こんな方におすすめ！



- ・最近ひきこもりがちだ
- ・疲れやすく何をしても面倒になった
- ・おいしくものが食べれなくなった（食欲低下）



コロナ禍だからこそフレイル予防

「フレイル」とは、年齢を重ねて身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

コロナ禍において、この先の見えない自粛生活、特に高齢者では「動かないこと」により、フレイルが進んでしまうことが危惧されています。

デイサービス方保田薫寄堂では、このフレイル予防として、身体活動（トレーニング）や、バランスの取れた食事の提供（栄養改善）をとおして、社会参加の機会をご提案いたします。



連絡・お問合せ先

〒861-0382

熊本県山鹿市方保田3636-2

デイサービス方保田薫寄堂

営業日：月～土曜日（祝日も営業）

対象者：要介護・要支援認定を受けておられる方

定員：40名

電話：(0968) 36-9592

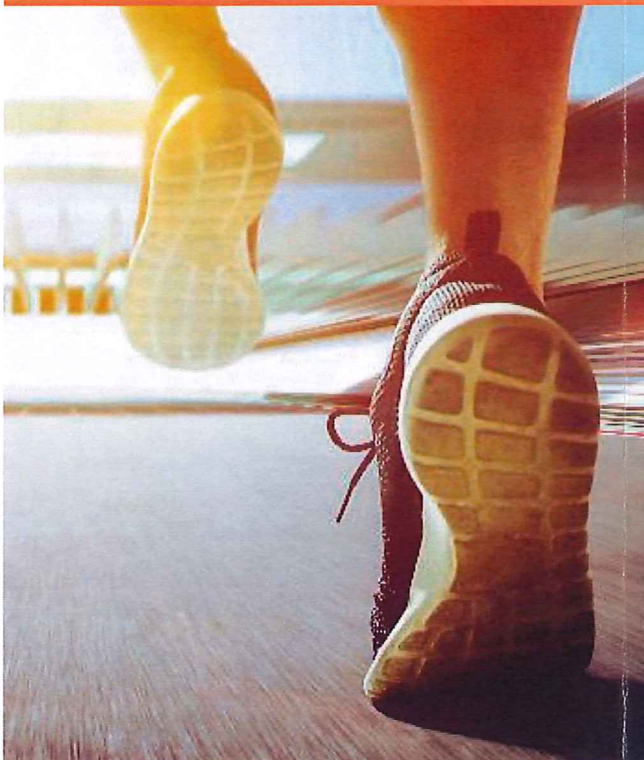
和創会ホームページはこちら

事業所番号：4370800841



デイサービス 方保田 薫寄堂

かよいどう





.....

皆さまの状況（目標・状態）に合わせて一緒にメニューを考えます

機能訓練指導員と介護職員または相談員が、ご本人と一緒に目標や、トレーニングメニューを考えていきます。できるだけ長く、皆さまが住み慣れた環境で生活することができるよう、サポートさせていただきます。

また、トレーニング中にはスタッフがマシンの使い方や回数・時間の設定をお手伝いさせていただきますので、安心してトレーニングをすることができます。

皆さまには「実施記録」をご記入いただくことで、達成感や、楽しく続けていくことができます。

【マシーントレーニングの種類】

- ✿ **プーリー（肩関節のストレッチ）**
 強度や目標回数を自分に合わせて設定可能です。
- ✿ **レッグプレス（下肢筋力アップ）**
 お尻、太ももの表と裏、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。
- ✿ **プレステップ（上下肢の全身運動）**
 足と手が運動しますので、片麻痺者の運動、上下肢協調性の運動も可能、有酸素運動ができます。

トレーニングメニュー

.....

- 1, ラジオ体操
- 2, リハビリ体操
- 3, マシーントレーニング
- 4, 平行棒
- 5, 口腔体操
- 6, お食事・口腔ケア

