

南島会 健康教室 「運動療法について」

社会福祉法人 南島会 山原

その他にも、健康運動実践指導者・介護予防運動トレーナーの資格を持っていますので、介護予防の必要な方たちへの運動プログラムを作成し、行っています。

例えば与那原町江口団地のシルバーハウジングでは、「ぬちぐすい健康教室」と題し、健康教室を行っております。

運動療法の主なプログラム（ぬちぐすい健康教室）

- ◎半年に1回の体力測定
- ◎チェックシート記入（基本チェックリスト・厚生労働省作成）
- ◎肩凝り予防体操
- ◎腰痛予防体操
- ◎静的ストレッチ・動的ストレッチ
- ◎リズム体操
- ◎ラジオ体操
- ◎上下肢筋力トレーニング
- ◎失禁予防体操
- ◎転倒予防体操
- ◎筋力向上トレーニング
- ◎脳トレーニング

健康教室の目的

- ◎健康体操、筋力トレーニングは、皆様のご要望にお答えしながら、取り組みやすい内容にし、多くの方を対象としています。
- ◎誰もが安心して行なえるプログラムにする事で、介護予防の観点も踏まえて現状の健康を維持・向上し、体操を行う事の満足感を得てもらう事を目的としています。
- ◎無理なく体操に参加していただく為にも、楽しい雰囲気作りを心がけ、皆様が笑顔で参加できる事を第一に考えております。
- ◎皆様の小さな変化にも気付けるようコミュニケーションを多く図り、状態を確認しながら行っています。

ぬちぐすい健康教室の様子♪



運動療法や音楽療法の依頼は随時受け付けております♪
また、その他専門職の健康教室等もありますので、
お気軽にご連絡下さい(*'▽')

社会福祉法人 南島会 与那原日の出園

TEL : 098-946-5138

FAX : 098-945-3010

(担当) 地域連携室 照屋まで