

# いきいきデイサービスは こんなに効果が出ています

昨年、武蔵町で実施しましたいきいきデイサービスでは、体操やレクリエーション、季節の行事、健康チェック、体力検査等を中心として毎週土曜日に開催しています。

開催当初から通所していた10人を対象にして、当初と6カ月後の

体力測定を実施しました。その結果、大部分の方の体力が回復していることがわかりました。

生活を健康で活発に過ごすためには、下肢筋力を鍛えていくことが重要です。また、転倒を予防するためには、主に下肢筋力をつけること、筋肉等を支えている支持

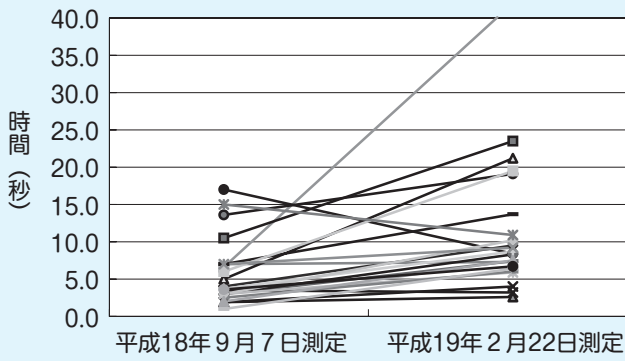
組織を鍛えること、バランス感覚を鍛えることです。

体力テストでは、片足立ち、通常歩行、最速歩行、TUG（椅子から立ってから5m歩いてまた座るまでの検査）の4つを測定しました。掲載しているグラフは主な結果です。

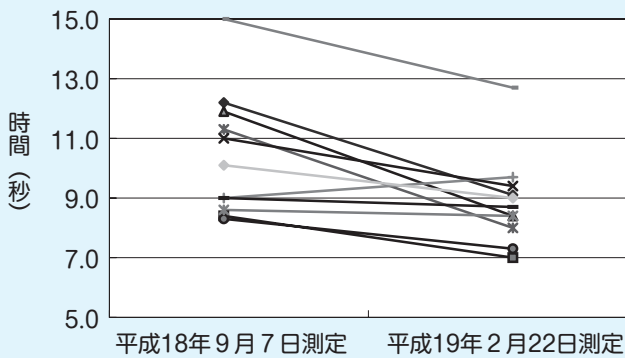
だけでなく、話し合いや外出するといった行動、家での訓練等、付随した行動が効果を高めたといえます。杖について出席していた方が、杖なし歩行になったり、膝が痛かった人が痛みが少しよくなりました。

今年も各町での住民健診終了後、多くの方々を包括支援センターの職員が訪問しますので、ぜひ、通所されることをお勧めいたします。

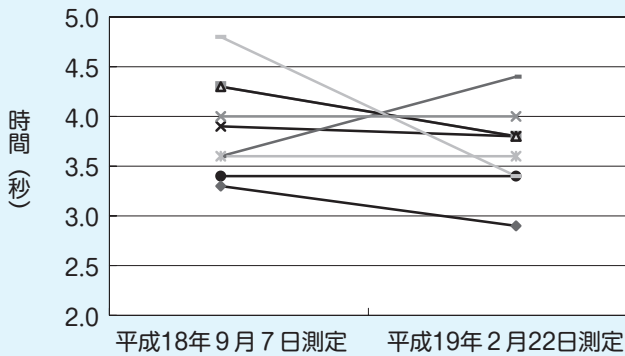
〈片足立ち〉



〈TUG〉



〈通常歩行時間〉



〈最速歩行時間〉

