

## HIP CLUB(ヒップクラブ)

事前申し込みで受付しております。

**無料!**

(参加対象) 65歳以上の介護認定区分要支援の方  
または事業対象者と判定された方、及び介護保険認定を受けていない方

(開催スケジュール)

- 4月12日(日) 9:30~11:30 **★測定会開催日**
- 4月19日(日) 9:30~11:30
- 4月26日(日) 9:30~11:30
- 5月10日(日) 9:30~11:30
- 5月17日(日) 9:30~11:30
- 5月24日(日) 9:30~11:30
- 5月31日(日) 9:30~11:30
- 6月7日(日) 9:30~11:30
- 6月14日(日) 9:30~11:30
- 6月21日(日) 9:30~11:30 **★測定会開催日**

(内容)

野洲すみれ苑所属のリハビリテーション科のセラピストが『OTAGO HOME EX』という運動方法を取り入れた2時間ちょとの運動支援企画。週に1回みんなで運動をして、あとは日々自分のペースで続けるプログラム。単純な筋力の増強ではなくバランス感覚など日常につながる運動を強化していきます。飽きないように毎回少しずつ違った内容の取り組みもありますので気軽にご参加いただけるようになっています。

(当日の持ち物・準備)

動きやすい服装、上靴だけでOK! お茶はすみれ苑でご用意できます。

リハビリや介護保険のお話、施設紹介などを自治会館などの地域の集まりに呼んでいただく『出張』『出前』も行っております。お気軽にご相談下さい!

まずはお電話下さい!

(連絡先)  
介護老人保健施設 野洲すみれ苑  
電話 077-588-3001  
ファクス 077-588-3002

野洲すみれ苑がお届けする

運動支援**無料**企画!

第2期

申込みは令和2年2月1日からスタート

HIP CLUB



約 **3** か月の集中プログラムで運動習慣のきっかけを!

HIP CLUB(ヒップクラブ)とは?

はじめ(H)の一(I)歩(P)からとっていきます。まず初めて動いてみましょうという思いでスタート。運動することが良いのはわかってはいるけど...という方の背中を押します。介護保険ご近所さん、お茶仲間、元〇〇友達をお誘いあわせでお越しいただけるのをお待ちしております。国籍、性別問いません。外国語が堪能なわけではありませんがなんとか頑張ります。楽しく、生き生きと運動をして目指せアンチエイジング。



# なぜ運動をするのか？



年齢を重ね自然に体が弱っていくことは人類共通の現象。加齢により、筋力が低下する、活動量が減る、歩行速度が遅くなる、疲れやすくなる、体重が減る。そのうち3つ以上がみられる場合をフレイルといいます。このフレイルは加齢による「弱り」を表しています。そのまま放置していると身体機能障害を招き、介護が必要となる(要介護)状態につながる可能性がグッと高まります。しかし、フレイルの状態であるうちに適切な介入を行うことで健康な状態へと改善し、健康寿命を延ばすことも可能と言われています。運動には体力増強の他にストレス発散による精神的安定、転倒リスクの低下やロコモティブシンドロームの予防、骨粗しょう症の予防、フレイルやサルコペニアの予防や改善が期待できます。

## 運動支援企画を通して～参加スタッフの声～

PT  
終わってみて改めて「継続は力なり」を実感しました。  
OT  
教室前後で目を見張るような変化があり驚きを隠せませんでした。

参加者(本人)  
最初は2分間の足踏みがほとんどだったのに途中からは短く感じた。体力が付いたんだと思った。

参加者家族  
家にばかりいた母が外に出て、かま続かないと思っていたのに最後まで続いたのは驚きました。病気に気づけて、その後は病参加することで病院にも行くことができました。

After  
老健スタッフ  
自分もちょっと参加してみました。自分の親も連れて来てあげればと思いました。



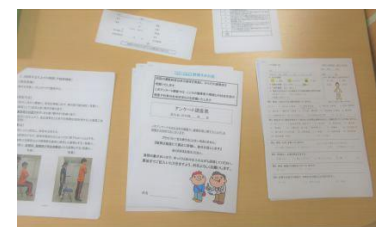
## 第1期

日曜日開催、全10回の運動支援企画として、2019年8月に募集を開始し9月からスタート。第1期は10人ほどの参加がみられ、初回は緊張感のある中、測定会でスタート。スタッフと会話しながら徐々に参加者同士で共感しながら、笑いながら進んでいきました。慣れてくれば後は体の動きが良くなるのを感じるだけ。最後には自身でも気づくほど効果があった方もいらっしゃいました。最期に締めめの測定会を実施。結果は後日郵送となりました。ヒップクラブで行うのは毎回、行っている介護予防体操だけではなく楽しんで飽きないためのプログラムもご用意。最近では男性にも人気が出てきている「ヨガ」や、音楽と一緒に音を出して体を動かす「ミュージックケア」。さらには多くの人が悩む膝のお話や介護のお話などもご用意。まるで自分がオセロの石になったような「スクウェアステップ」、認知症予防にも効果があると国立研究機関でも注目されている「コグニサイズ」などなどサブメニューも盛りだくさん。楽しんでいる間に全10回があつという間に終わってしまうかも・・・。

第2期も工夫を凝らした内容で皆さまのご参加をお待ちしております



第2期も工夫を凝らした内容で皆さまのご参加をお待ちしております



第2期も工夫を凝らした内容で皆さまのご参加をお待ちしております