

【あけみお活塾の目的】

運動機能の維持、向上及び栄養改善、認知症予防など介護予防に知識を習得し、教室卒業後には地域において自発的な介護予防の活動に参加することを目的としています。

【あけみお活塾の内容】

毎回、専門講師による介護予防についての講話とコグニサイズや脳トレなど、認知機能や心肺機能を高める有酸素運動と日常生活活動に必要な筋力トレーニングを実施します。

また、自宅で続けて欲しい運動メニューの提案もします。初回と最終回には体力測定もあり、体や気持ちにも変化を感じて頂ける内容となっています。

あけみお活塾の様子



*教室が始まる前に…

脳トレで頭や体を動かすことで、気持ちも表情も和らいでいきます。

*筋力トレーニングの様子

始めは座った状態での運動から、徐々に負荷を上げていきます。





*栄養講話 『低栄養を防ぐ食事工夫について』

管理栄養士による低栄養のセルフチェック、食事のポイント、レシピ紹介等、高齢期に必要な栄養について学びます。

*スクエアステップ・バランスマット

講師の見本通りにマス目を踏んで、頭と体を動かしていきます。足運びがスムーズになり体勢を立て直す能力の向上に役立ちます。また、マットを歩いてバランス力を鍛えるトレーニング等もあります。



*社会参加

地域の生活支援コーディネーターと、自分の住んでいる地域の活動場所について情報交換。それぞれのあけみお活塾卒業後の楽しめる活動の場を探す取り組みをしています。