

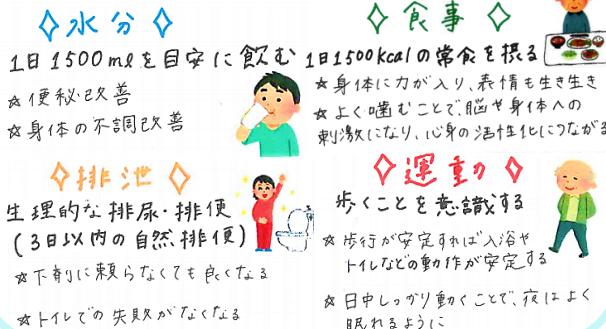
# 今月のトピック 自分らしい生活へ 4つの基本

## ～ その③ 運動 ～



高齢者の方が身体的・精神的・社会的自立を改善または維持して、自分らしい生活を送ることができるよう支援していくことを、「自立支援介護」といって、これからのかや社会の関わりにおいて重要視されるポイントとなっています。自立支援介護では、「水(水分)」「栄養」「排泄」「運動」の4つを基本の柱として位置付けています。この4つの基本について、4回に分けそれぞれご紹介していきたいと思います。3回目の今回は、運動についてご紹介いたします☆

### 4つの基本ケア



自立した生活を行うためには、日々の運動は欠かせません。中でも、歩く力はあらゆる活動を行う上で必要であり、基礎となる要素です。そのため自立支援介護では、「歩行」を基本とした目標が設定されています。

歩行の目安は1日2km以上です。一度に歩かなくても、少しずつ歩いたり休憩しながら歩いて構いません。お一人での歩行が困難な場合は、出来る運動を行いましょう。家事をすることも、体を動かす身近な機会です。まずは無理なく安全に行えることをしながら、歩行に向けた取り組みを開始することも可能です。

運動を行うことは、水分摂取や食欲促進、規則正しい排便などにも繋がっていきます。さらに、脳に刺激を与えて活性化します。日々の運動が生活にもたらす影響は大きいですね。

「どのように運動を開始したらよいか分からない」「一人で家事をすることが不安だ」という方には、その方に最適な運動を提供する通所サービスや、ヘルパーと一緒に家事を行うなどの方法もあります。ぜひ、皆さんに合った方法で取り入れてみてください。



あいこの  
半日デイサービスは  
こちらです!

「自分の足でどこまでも」

## フィットネスデイ aigo ご紹介



リハビリティサービス「フィットネスデイ aigo」は、理学療法士と共同開発した機能訓練と実践訓練に特化した半日デイサービスです。運動型のプログラムを定期的に実行することで健康維持と改善を促し、暮らしの“できる”を取り戻す…その実現をサポートします。

### 特徴① 介護保険適応のどなたでも楽しめる 半日型のフィットネス

1回あたり2時間程度の運動プログラムを認定インストラクターが提供します。



### 特徴② マシンを一切使わない運動プログラム

安全性・専門性・主体性の3点がポイントのプログラム。ご自宅でも安全に取り組める運動や、体調に合わせてご自分で調整出来るメニューを採用しています。(ここちヨガR、イスdeエクササイズ等)



### 特徴③ カジュアルな空間と機能的な設備

おしゃれな外観や間接照明など、リラックスできる環境でお待ちしています。青山・駅南・県庁前の3店舗。ご自宅まで送迎いたしますので移動も安心です。



お問い合わせ フィットネスデイ aigo 新潟青山店 ☎ 025-201-8900

青山店

スタッフ紹介 明るく元気!「行くのが楽しい」と評判です!



笑顔と元気、ユーモア抜群のスタッフと共に3時間15分の楽しいひと時をヨガとエクササイズを中心に提供しております!ぜひ体験してみてくださいね😊

「一期一会」  
皆さまとの出会いを  
大切に少しでも健康  
維持・改善のお手伝い  
ができるれば幸いです!!

「ハンドセラピスト」の資格を  
取得しました。手の冷えが気になる方、手の平を押したり指を  
引っ張ったり揉んだりしてみて  
下さい。手を刺激することで、  
体調改善にも繋がりますよ😊

11月より入社いたしました。元気で明るく過ごしていき  
ましょう😊

aigo