

トレーニング機器のご紹介

一般のトレーニング機器よりも「おもり」が軽く、高齢になって衰えがちな筋力を高めるために工夫されています。体力に自信がない方でも気軽にご利用できます。



●ヒップAB/ADD
股関節を開閉させて、歩行時の安定性を高め、またぎ動作や排せつ動作の改善にも効果があります。



●ホリゾンタルレッグプレス
両足で板を押します。全身活動の維持に効果があります。



●トーンEXT/FLEX
腹筋・背筋を鍛え、立つ・座る動作の改善に効果があります。



●ローイングMF
船をこぐように動かし、円背の予防・改善に効果があります。

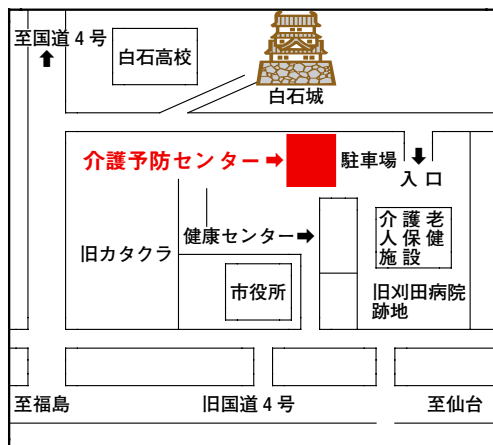


●チェストプレス
上体を支える肩から胸にかけての筋肉を鍛えます。



●レッグEXT/FLEX
ひざの関節を曲げ伸ばします。歩幅を広げる効果があります。

【白石市介護予防センター位置図】



☎健康推進課 ☎22-1362



皆さんから 普段使っていない筋肉を結構使って、いい運動になりました。市民の皆さんも、機器の正しい使い方を教えてもらい、少しずつ使いこなして健康増進に役立てましょう！

ヘルスマイト白石の会員の皆さんにご夫婦で撮影協力いただきました。

「第1回高齢者の体力づくり教室」の受講生を募集します

教室では、要介護にならないために、介護予防センターのトレーニング機器などを使用して、高齢者の体力トレーニングを安全に、効果的に行います。今年度は2回実施する予定で、2回目の教室は11月から開催します。

- 対象者 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、教室に継続して参加できる方
- 開催期間・時間 7月6日～9月28日までの毎週火曜日、全12回。9時30分～11時
- 募集人員 12名（定員になり次第締め切り）
- 体力づくり内容 トレーニング機器を使用したトレーニング
・器具を利用したバランス訓練

筋力強化が主な目的ではありません。日ごろ使わない動作を繰り返すことで、身体に動きを覚えさせます。そうすると、今までできにくかった動きがスムーズにできるようになります。そして、生活の中で使える動きが多くなり、動くことが楽しくなって、行動範囲も広がっていきます。

ヘルスマイト白石の会員の皆さんにご夫婦で撮影協力いただきました。

- 運動体力テスト
- レクリエーション
- 受講費 無料（損害補償保険料は自己負担になります）
- 指導者 理学療法士・保健師・看護師など
- 申し込み締め切り 6月14日（月）
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

市民の元気づくり拠点

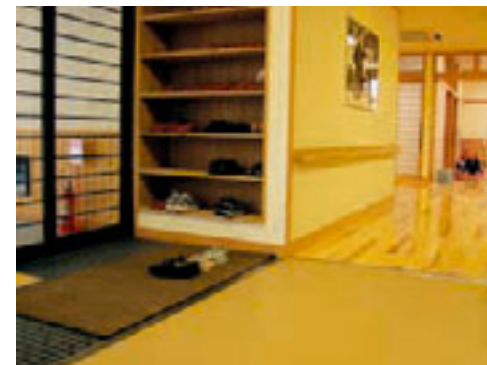
白石市介護予防センター



▲ぬくもりのある銅板葺きの屋根に覆われた白石市介護予防センター（旧刈田病院跡地内西側）

高齢者の健康増進と要介護状態への予防を図り、生きがいのある自立した生活を支援する拠点として整備している、白石市介護予防センターが、旧刈田総合病院跡地内西側に3月30日に完成しました。センターには、軽運動室やトレーニング室などを配し、健康増進のための各種教室や体力測定のための設備を設けています。今月号では、介護予防センターの施設概要やトレーニング機器のご紹介と、7月から当センターで開催する「高齢者の体力づくり教室」についてご案内します。

介護予防センター 施設のご紹介



▲建物内は入り口から各部屋まで段差のないバリアフリー構造です



▲介護予防センターと駐車場

介護予防センターは、旧刈田総合病院跡地内西側に整備され、市健康センターや現在建設中の介護老人保健施設に隣接しています。



●トレーニング室 最新鋭のトレーニング機器を6台備えています。



●軽運動室 木材をふんだんに使用し、あたたかみのある空間です。痴呆予防教室や各種研修会を開催します。