

おおき健康づくり大学

大木町では、運動、認知機能等に関するリスクを抱える高齢者のみなさんが地域における自立した日常生活を送れるように支援するとともに、個別目標を達成できるよう、大木町介護予防・日常生活支援総合事業「おおき健康づくり大学」をみずま高邦会病院に委託して行います。

プログラム 「健康トレーニングコース」+「生活活動支援コース」

定 員 10 名

対 象 者 大木町の住民で、基本チェックリスト該当者

年 齢 65歳以上

通所型サービス

「健康トレーニングコース」 (全 15 回)

みずま高邦会病院で、パワーリハビリテーションマシンを中心とした 8 種類のトレーニングを行います。

- **日 時** 毎週火曜日 13:30 ~ 15:30 (祝日は休校)
- **会 場** みずま高邦会病院 1F みずま通所リハビリテーションセンター
(福岡県三潴郡大木町八町牟田 1621-1)

★送迎に関してはご相談ください

★安心して参加できるよう感染症対策を行っています



訪問型サービス「生活活動支援コース」

健康トレーニングコース対象者に対し、入校時と修了時に、理学療法士・作業療法士が直接ご自宅を訪問し、生活状況の評価・維持改善に向けた相談・アドバイスを行います。

訪問のみの短期集中予防サービス (月 2 回、3 カ月間) も行わせていただいています。



通所型サービス

「健康トレーニングコース」(全 15 回)

●日 時 毎週火曜日 13:30 ~ 15:30(祝日は休校)

●会 場 みずま高邦会病院
1F みずま通所リハビリテーションセンター
(福岡県三潴郡大木町八丁牟田 1621-1)

プログラム

13:30 健康チェック

準備体操



介護予防運動

(サーキットトレーニング方式)

●身体機能

- ・パワーリハビリテーション 4 種類
- ・自主トレーニング指導 (個別)
- ・エルゴメータ



●認知機能

- ・計算問題
- ・二重荷題トレーニング



整理体操

15:30 健康チェック



訪問型サービス「生活活動支援コース」

上記コース 入校時
修了時

入校時に理学療法士、作業療法士が上記コース参加者のご自宅を訪問し、体力や生活状況の改善に向けた相談・アドバイスを行います。また修了時でも自宅を訪問し、実際の生活場面での変化点の評価と、その後の生活に向けたアドバイスを行っていきます。

お問い合わせ

みずま高邦会病院

1F みずま通所リハビリテーションセンター

電話 0944-89-2228

お申し込み

大木町役場 大木町地域包括支援センター

電話 0944-33-0657

