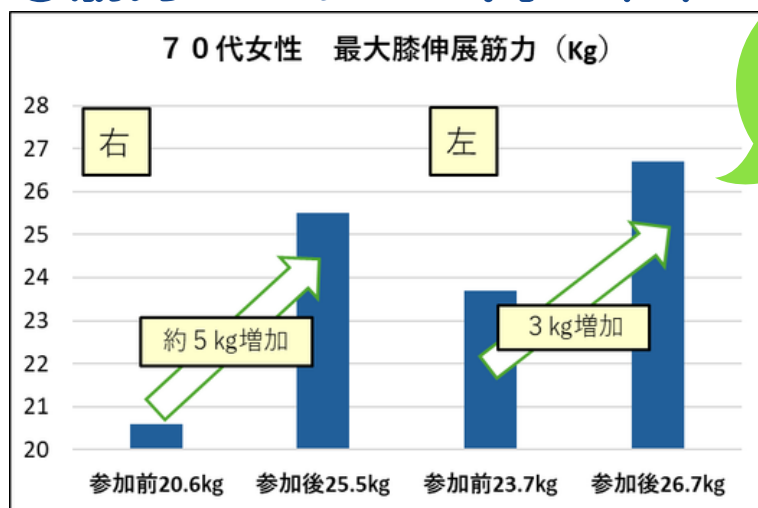


袖ヶ浦市短期集中型介護予防教室に参加するとどんな効果があるの？

①筋力・バランス向上↑↑

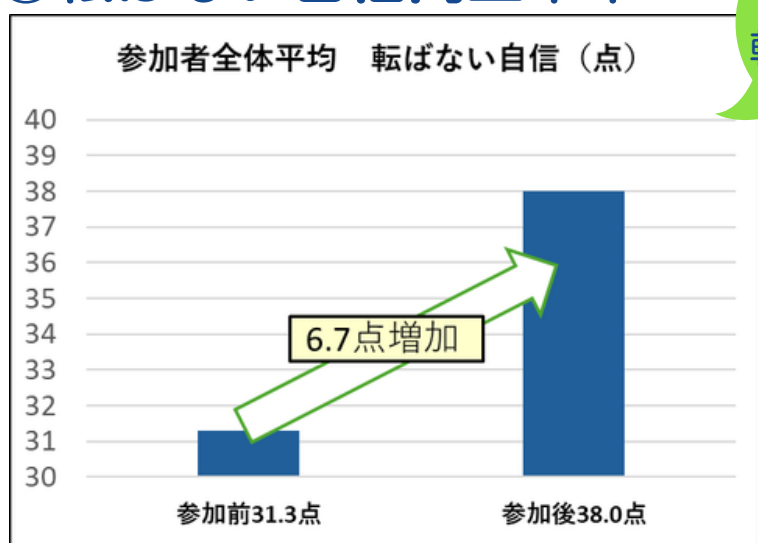


※R7.12～3月に参加した方の一例です

最大膝伸展筋力とは…
立ち上がる・歩く等の日常生活動作の
基礎となる下肢筋力の指標です。

短期集中型介護予防教室に
参加した方の全体平均において、
・下肢筋力 (右 4 kg ↑ 左 5 kg ↑)
・バランス (1 点向上)
の向上がみられました！

②転ばない自信向上↑↑



※R7.12～3月に参加した方の全体平均

転ばない自信とは…
転倒に対する自己肯定感の尺度です。

短期集中型介護予防教室に
参加した方の全体平均において、
6.7 点増加し、
改善がみられました！
参加者 23 人のうち、12 人は
参加後点数が満点 (40 点) に
なりました。

Happy



参加した方からは…

「参加してから、歩く時足が軽くなったのを感じた！」

「歩行時に杖がいなくなった！」

「友達ができた！」という声がありました♪

【問合せ先】

袖ヶ浦市高齢者支援課

(袖ヶ浦市地域包括支援センター) ☎0438-62-3225