

## 要支援・要介護者のための介護予防運動プログラム作成事業

「起きる・座る・立つ・歩く」といった基本動作を維持できることが介護予防につながります。その際に必要な、体幹の強化、筋力向上、身体を捻ったりバランスを取る能力の向上に効果が期待できる運動をピックアップしました。

脳血管疾患による片麻痺や、股関節頸部骨折術後などで、運動に制限がある方が安全に実施できるよう、実施のポイントをまとめて冊子にしました。また、同居するご家族と一緒に実施できるよう、健康高齢者から要支援・要介護者それぞれの運動を見開きで見ることができるよう冊子化しました。

皆さんで安全に効果的に運動して、体を動かす爽快感を感じながら、皆様が望む暮らしができる限り続けられることを祈っております。

