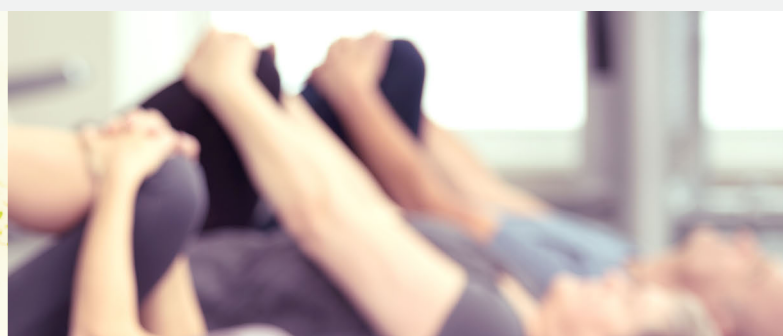


「カルチャースクール亀吉」のデイサービス（午前）は “リハビリ × 健康寿命” のためのプログラム

週2～3日の参加で **健康寿命を延ばすための推奨運動量** を確保

運動機能 + 高次脳機能 へのポジティブな影響が見込める構成



65歳以上の方が **健康寿命を延ばす** ためには、
「週10メッツ / 時*の運動量」
が厚生労働省より推奨されています。

*運動量単位のメッツは、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表しています。

☆上段：調理リハと、下段：運動リハは、各約1時間です

例えば…

火曜の太極拳 + 調理リハ
&
金曜のファンクショナルエクササイズ + 調理リハ
に参加すれば、
健康寿命をのばす推奨運動量をクリア！

調理リハ (月～金)

1.8 - 3.3
メッツ

💡 立って作業をすることで下肢筋の持久力を鍛え、鍋を持って移動することで上肢の筋力高めたり、バランス能力を高めることができます。

💡 順序立てて調理を行うことで前頭葉機能を高める訓練になります。

シニアヨガ (月・水)

💡 筋肉のストレッチを中心に、腹式呼吸と合わせることで心身の緊張をほぐします。

1.7 - 1.9
メッツ

太極拳 (火)

💡 中国伝統の武術を取り入れた養生法で、中腰で行う姿勢は足腰を鍛え、身体のバランス力を養い、転倒防止にも。

1.1 - 2.3
メッツ

ラフターヨガ (木)

💡 運動量としては少ないものの、大きく笑うことで深呼吸を促し、精神面の活性化を測ります。

0.75 - 1.4
メッツ

ファンクショナル エクササイズ(金)

💡 インナーマッスルを含む体幹下肢の強化が中心。脚腰を強化して移動動作能力を落とさない方にお勧め。

1.7 - 2.3
メッツ

カルチャースクール亀吉 (NPO 法人シニアライフセラピー研究所)

251-0037 神奈川県藤沢市鵠沼海岸 7-20-21

☎ 0466-34-8441

☎ 0466-34-8552