

つなぐ手

2020

令和2年3月

Vol.15

公益社団法人 富山県柔道整復師会

令和2年3月31日発行

主な記事

- 高岡市介護予防教室 2
- 小矢部市介護予防教室 3
- 砺波市介護予防教室 4
- 南砺市介護予防教室 5

- 口腔ケア 6
- 滑川市・氷見市介護予防教室 7
- 魚津市・黒部市介護予防教室 8



富山県柔道整復師会介護予防運動教室

高岡市介護予防運動教室



Timeup&go テスト



体幹のバランス運動



柔軟性を養う運動



認知症予防トレーニング



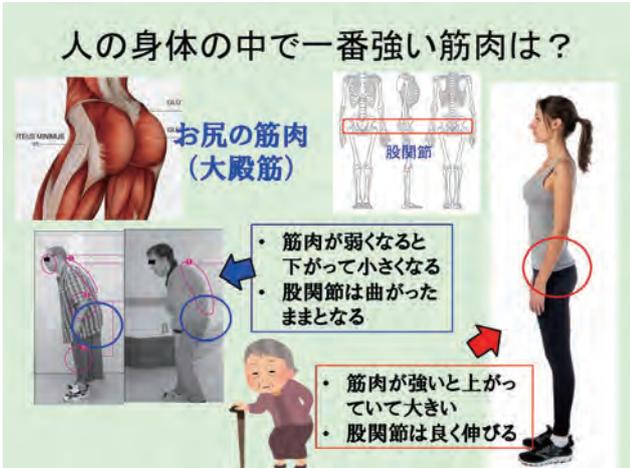
上肢を伸ばすストレッチ運動

介護予防事業に参入して9年目

- ① すこやか運動教室 市内4地区で
8クール実施（1クール 全12回）
- ② 足腰げんき倶楽部 市内14地区で
22クール実施（1クール 全8回）

写真は足腰げんき倶楽部の様子

小矢部市介護予防運動教室



筋肉の説明



百歳体操歩き方トレーニング



元気もりもり教室筋力アップ体操



片足開眼立ちテスト



さわやか元気教室準備体操



骨の話

- ① さわやか元気教室 1クール 全13回
- ② いきいき百歳体操 市内3地区で5回
- ③ 元気もりもり教室 出張介護予防運動 全3回の指導教室

砺波市介護予防運動教室



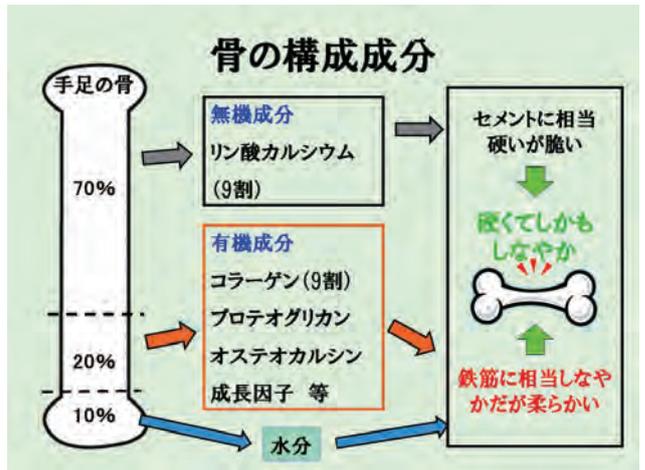
上肢の準備体操



体幹の回旋運動



ゴムを使った筋力トレーニング



骨の話



ボールを使った握力トレーニング

介護予防事業に参入して11年目

- ① いきいき元気教室 2会場で合わせて
7クール実施 (1クール全12回)

写真はいきいき元気教室の指導の様子

南砺市介護予防運動教室



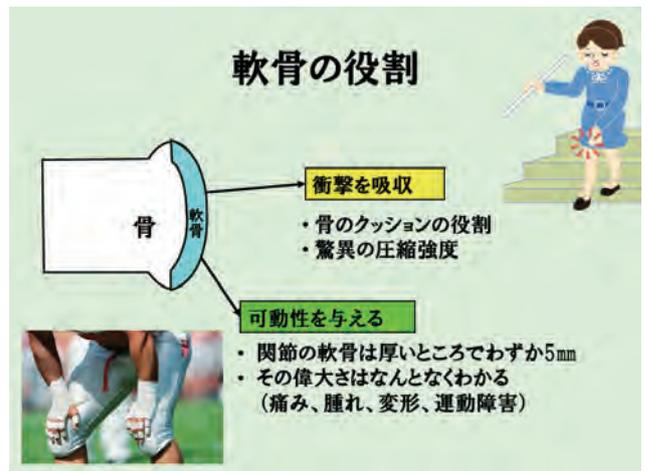
足のバランス、筋力アップ



修了式



腰の屈曲運動



軟骨の話



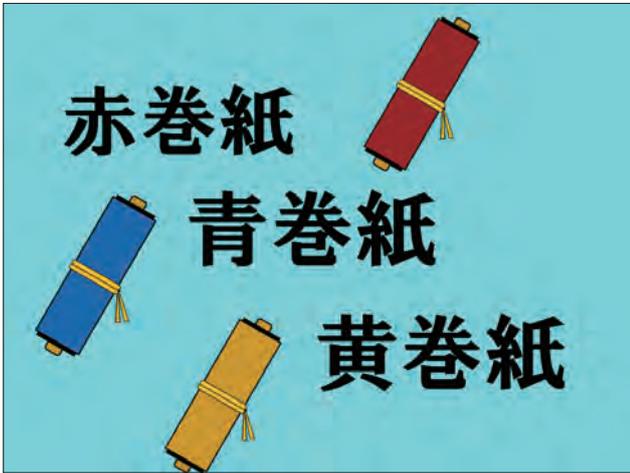
踵の上げ下ろし：ふくらはぎの運動

- ① すこやか元気教室 1会場で2クール実施
(要支援者を対象とした1クール全12回
：3か月の介護予防運動教室)
- ② 南砺市介護予防運動教室 1会場で4回実施
- ③ 各地区公民館へ出張介護予防運動)

写真は南砺市介護予防運動教室の様子

口腔ケア（早口言葉）

早口言葉で口の筋肉をトレーニングしてみましょう



滑川市介護予防運動教室



体幹バランス運動



立ちあがり運動



肩甲骨周りの筋力強化

- ① 市が提供した会場へ出向き参加者70名ほどに転倒予防体操、認知予防

氷見市介護予防運動教室



運動の説明



脳トレ



転倒予防運動

- ① 100歳体操がある15会場へ出向き、体操後に氷見市柔道整復師会が作成した転倒予防体操指導や脳トレなどの講師として活動

魚津市介護予防運動教室



歩行訓練

鏡に映った丸い背中とさよなら！

買い物に行ってウィンドガラスに映った自分の姿を嘆くより、胸郭を拡げて円背、猫背を克服しましょう！



姿勢



腹筋運動

介護予防事業に参入して11年目

- ① 転倒予防体操 年間約70回実施
(60歳以上の介護保険の認定を受けていない人が対象)
- ② 百歳体操 初回、1年後に体力測定を行う際に協力

黒部市介護予防運動教室



指の屈伸運動



肩の伸展運動



下肢の屈伸運動



黒部市接骨師会の活動

- ① やわら運動訪問 (3ヶ月全12回)
- ② 生き生き倶楽部 (年12回)

各市とも柔道整復師の知識や技術を中心に体操などの指導をすることによって、参加者の健康寿命の延伸に役立つ活動を行っています。