

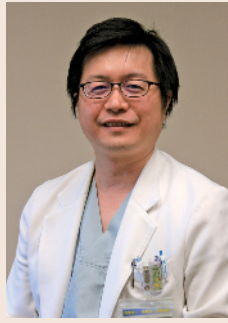
医学的立場で一人一人の状態をチェックし、予防的な運動を通して自立した生活が送れるよう積極的運動療法を推進する施設

保健予防活動センター トータス

これからの長寿社会に必要なもの！ 介護ゼロ、健康寿命を延ばすために！

超高齢化を迎えた日本。平均寿命から健康寿命へ注目が集まり、そして人生100年時代の到来です。ベッドの上で余生を送るのではなく、80、90代になっても心身ともに健康でありたいものです。内藤クリニック内にある、保健予防活動センター トータスは、医療法42条施設(疾病予防運動施設)として厚生労働省より認可を受けた施設です。

この4月から高齢者の方々に、より利用しやすくなった施設の特徴を、院長の内藤雅康先生、トータスのスタッフの健康運動指導士兼介護福祉士である佐藤正三さん、長田力さん、理学療法士の上杉和也さんにお話を伺いました。



▲内藤病院 院長 内藤雅康先生

長寿社会の中で、筋力や体力をつけ維持する事がトータスの役割！

内藤雅康院長は、「当院の理念の一つとして、がん患者さんに手厚い医療を提供することを主眼に治療を行っています。入院して治療をする間に高齢者の方は相当体力が落ちることがあり、そのような患者さんの筋力や体力をいかに維持していくかが課題となります。その観点からトータスの果たす役割は大きく、トータスでの運動療法によるフォローアップでこの地域の高齢者医療、そして健康づくりに貢献できるのではないかと考えています。」とその思いを話されます。



▲理学療法士 上杉さんと健康運動指導士 長田さん



▲アクアピクスの様子



▲ボール体操と音楽に合わせた健康体操

トータスの新しいシステムとは？

「これまでの利用方法は月会費として1つのプランしか選べませんでした。この4月からは週2回コース、1回700円コースと2つのプランが加わり利用者様のご都合に合わせて施設が使えるようになりました。しかも現在かかりつけの医師の紹介でも施設が利用でき、医師の診断のもとに健康運動指導士(トレーナー)、理学療法士、管理栄養士、保健師が連携を図りながら利用者様の身体機能の回復を目指すことができます。」と健康運動指導士の佐藤さんは話します。具体的にはトータス独自の歩行専用プール(水深120cm、12.5m、水温32℃)での水中歩行などの訓練により心肺機能の回復、筋力の回復維持、膝関節痛の改善などの効果が見込めます。また介護予防マシンによる関節の可動域の回復や筋力増強トレーニングを健康運動指導士の指導を受けながらすすめる事が出来ます。

▼健康運動指導士 佐藤さんと利用者様の吉川さん



利用者様の声 吉川文子さん (梅満町在住、77歳)

「日本舞踊をしているのですが、腰が悪く、どうにかしたいと思い、プールがしたいと聞いて、もう16年間通っています。個人の状態に応じたメニューを作っていたいただき、週4回プール、筋トレ、健康教室にも参加しています。優しく丁寧に指導していただくので長続きしています。お陰様で夫婦ともに健康です。私のわがままも許してもらっています(笑)。」

独自のシステムでリハビリ継続をサポート
トータスでは疾患や症状に合わせたプログラムをご提案します。例を挙げれば、糖尿病、高血圧、関節症などを抱える方をはじめ、医療保険での治療を終えた方でも引き続きリハビリの継続がしたい方に対しても、健康の維持や改善に向けてのサポートを行います。
これらのプランでは、定期的な医師のチェックがあり、効果を測定し、チームで共有しながら一人一人の利用者様へ適切な助言がなされます。これは病院と連携したトータスならではの独自のチームサポートシステムです。
理学療法士の上杉さんは「このシステムが、医療保険でのリハビリ日数の期限が終了して、十分なリハビリが受けづらくなった方にとっての受け皿になればと思います。ご本人はもちろん、ご家族にとってもこれからの健康で生き生き暮らすために是非ご利用いただければと思います。」

内藤クリニック 保健予防センター トータス

第1回 体力測定会

参加費 無料 先着 20名

日時/2019年4月27日(土) 13:30~(受付開始)
場所/内藤クリニック3F(久留米市西町1164-1)

健康運動指導士が「一般高齢者 介護予防測定」に基づき、筋力・柔軟性・バランス能力などの測定を行います。測定結果に応じて、トレーニングメニューのアドバイスも行いますので、運動を始めるきっかけとして、ぜひご参加ください!

※当日は動きやすい服装でお越しください。

《スケジュール》

- 14:00~15:30 体力測定会
- 15:00~16:00 健康相談会(医師)
- 16:00~ 測定結果説明



気軽に利用できるお得な料金プランできました

TOTUS 会員募集中!

新料金プラン 《週2回 利用コース》 お気軽に週2回運動されたい方!
①9:30~12:00 ②13:30~16:00
①または②の時間帯と曜日を指定して、週2回利用できます。
月会費:5,000円

新料金プラン 《1回 700円コース》 運動のきっかけに!
《全日 利用コース》 毎日しっかり運動されたい方へ!
営業中どの時間帯でもご利用いただけます。
月会費:8,000円 ※上記価格はすべて税別です

「くらめすたいるを見た」で、初期登録費・入会金無料!!

ご利用手続き

- 申込み
- 医師による診察
- 健康検査
- 体力測定
- 運動処方箋の発行
- 運動プログラム作成
- 運動開始

《営業時間》

【午前】月・火・木・金・土 9:00~12:00 (午前最終入館 11:30)
【午後】月・火・木・金 13:00~17:00 (午後最終入館 16:30)
【休館日】日曜・水曜・祝祭日・お盆・年末年始

お問合せ・お申込み/
医療法人 松風海 内藤クリニック
保健予防センター トータス
info-7@shofukai.or.jp
TEL.0942-39-7711 (担当:佐藤)
電話受付/平日:10:00~17:30まで

