

甲賀流忍法「くらしのリハビリノート」使用体験レポート！

～活用されている方のお話を聞かせていただきました！～

運動不足を感じている方へ。運動を記録して習慣化しましょう！！

感染予防対策で、自宅で過ごす時間が多くなっていませんか？健康寿命をのばすために適度な運動を継続していくことは大切です。甲賀市では運動の習慣化を図る方法の一つとして、リハビリノートをお渡ししています。

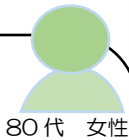


多くの方に利用していただいています！

- ▲運動習慣を身に付けたい方。（日記がわりに活動を記録し、振り返りにお役立て頂いています。）
- ▲100歳体操や住民主体の健康作りサロンなどに参加されている方。（仲間同士で使用でき、お互いのことを気かけ、見守りあい、励ましあいながら介護予防に取り組めます。）

活用されている方の声を聞いてみました！

リハビリノート見せてもらいました！



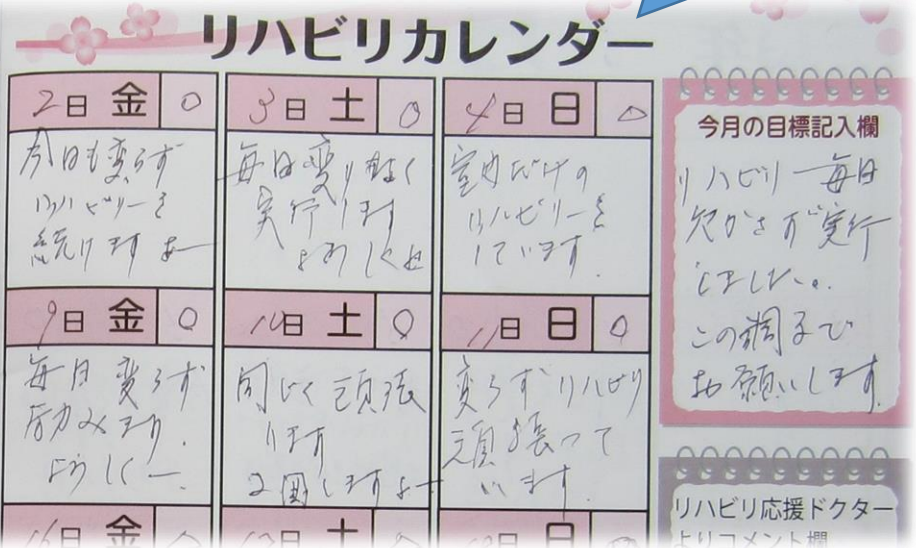
80代 女性

Q1 使ってみた感想はいかがですか？

知り合いに教えてもらい、使い始めました。一言で記入しているので難しいと思いません。字を書くことが好きなので続けられています。

Q2 生活の中で心掛けていることはありますか？

脳トレの課題や簡単な筋力トレーニングを続けています。自分のことは自分でやりたいので、いつまでも元気でいられるよう体力を維持していきたいと思っています。

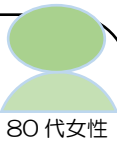


Q1 使ってみた感想はいかがですか？

毎日同じことを記入しているのでおっくうになりません。書く習慣は手の運動にもなるので続けています。

Q2 生活の中で心掛けていることはありますか？

関節への負担や病気の予防のため、体重管理に気をつけています。お口の体操や手足の運動を日替わりで行い、運動習慣を継続しています。



80代女性

運動の習慣化で体力づくり！！

まずは、できることから始めてみませんか？

リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは、右記まで。

水口地域包括支援センター

電話 0748-65-1170

土山地域包括支援センター

電話 0748-66-1610

甲賀地域包括支援センター

電話 0748-88-8136

甲南地域包括支援センター

電話 0748-86-8034

信楽地域包括支援センター

電話 0748-82-3180

甲賀市役所 すこやか支援課

電話 0748-69-2167

甲賀市立 みなくち診療所

電話 0748-62-3346