

# ケアプリのべおか あたご

(令和3年度 延岡市地域公共交通を活用した介護予防事業)

『あたごで延ばそう！ 明るく、元気な健康寿命！！』



## このようなお悩みをお持ちの **65歳以上の方々へ**

あたご整形外科の専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士）が、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます！

参加費は無料なので、ぜひ参加してみませんか？

開催曜日：毎週木曜日 時間：10時15分～11時50分

場 所：あたご整形外科 2階 多目的室(愛宕町3丁目161)

連絡先：22-7585 担当：高木・本田

☆まちなか循環バス「あたご整形外科前」(10:06着 12:06発)も是非、ご利用ください。 **ご連絡お待ちしております！**

# 令和3年度 ケアアプリのべおか あたご スケジュール

毎週 木 曜日 10:15 ~ 11:50

日付	テーマ	担当	内容
1ヶ月目	運動機能①	金丸 誠豪 (理学療法士)	運動機能について(講話) □□チェック 体操 など
	□□機能①	鈴木 唯 (言語聴覚士)	□□機能の基礎知識 □□機能チェック
	栄養改善①	吉玉 ゆか (管理栄養士)	アンケート調査 健康で長生きするための食生活について(講話)
	認知機能①	本田 貴大 (作業療法士)	認知機能について 認知機能検査
2ヵ月目	運動機能②	金丸 誠豪 (理学療法士)	運動機能の変化の確認 体操の再確認・追加 など
	□□機能②	鈴木 唯 (言語聴覚士)	□□体操
	栄養改善②	吉玉 ゆか (管理栄養士)	ヘルシーダイアリーの見直し 減塩健康生活について(講話) など
	認知機能②	本田 貴大 (作業療法士)	認知機能向上エクササイズ など
3ヶ月目	運動機能③	金丸 誠豪 (理学療法士)	□□チェック まとめ など
	□□機能③	鈴木 唯 (言語聴覚士)	□□機能チェック まとめ
	栄養改善③	吉玉 ゆか (管理栄養士)	ヘルシーダイアリーの見直し アンケートの回答 など
	認知機能③	本田 貴大 (作業療法士)	認知機能向上エクササイズ まとめ など