

介護 ミモザ

検索

ミモザからの新提案！
「ミモザ奏快体操」を
5月からスタートします！



そう かい たい そう

♪ ミモザ奏快体操 ♪



お馴染みのメロディに乗せて、ストレッチから
下半身、腰回り、肩の体操を楽しく行います！
約40分のプログラムで皆さまの“お元気”を
サポートします！

* 詳しくは裏面をご覧ください。



こんな方におすすめです！

- ☆ 運動する習慣をもちたい。
- ☆ 身体の衰えを予防したい。
- ☆ 一人ではなかなかやる気にならない。
- ☆ 生活にメリハリを持ちたい。



お問合せはお近くのミモザデイサービスまで。

ミモザ奏快体操の流れ

- ① **導入部分** (約 5 分) 体操プログラムの開始の合図。皆さまで挨拶ソングを歌い、緊張を和らげます。
↓
- ② **個人体操** (約 25 分) 馴染みの曲に合わせて、ストレッチ⇒下肢体操⇒腰回り体操をおこないます。
↓
- ③ **ペア体操** (約 15 分) お二人がペアになっておこなう体操です。タオルなどを介してお二人で動作を合わせておこないます。
その後、対抗ゲームなどのレクリエーションもおこないます。
↓
- ④ **終了部分** (約 5 分) 最後に、皆さまで馴染みの曲を歌います。



体力測定も実施！

3ヶ月毎に体力測定を実施します。

測定項目は、バランス感覚や歩行能力、筋力、心身のモチベーション等をはかる7項目*。

日頃の体操の効果が数字でわかるから、やりがいにもつながります。

- * ... ① ファンクショナル・リーチ、② 開眼片足立ち、③ タイムアップ&ゴー、
④ 5m 歩行、⑤ 最大1歩幅、⑥ 握力、⑦ 行動変容アンケート

ミモザ奏快体操とは…

ご利用者の皆さまに、これからも明るく元気にハツラツとお過ごしいただくために、ミモザとして何かできることはないか？

その目的に向かって、いつもご利用者様に寄り添ってケアにあたっているミモザの「健康運動実践指導者」や「音楽療法士」、「ケアマネジャー」、「介護福祉士」等の有資格者でプロジェクトチームを結成して「ミモザ奏快体操」を考案いたしました。

音楽を奏でながら、皆さまで快活に体操をしていただける「ミモザ奏快体操」がご利用者様の健康のお役に立つことを心より願っております。

【お問い合わせ先】

お近くのミモザ デイサービスまでお気軽にお問い合わせください。