

介護予防・自立回復を目指して パワーリハビリテーション

ご参加ください

始まって2年。この間、参加者の方にたくさん
の成果がみられました。専門のスタッフと
ボランティアの方がサポートする、安心して
受けられるトレーニングです。



▲専門指導員とボランティアのサポートによるトレーニング

市では「日野人げんき！」プランに基づき、
高齢者の寝たきりゼロを目指した元気な高齢
者づくりを推進しています。機能訓練器具を
取り入れたパワーリハビリテーション事業が

パワーリハビリテーションとは

要介護高齢者や虚弱高齢者を対象に、老化に
伴い低下した「立つ」、「歩く」、「座る」といっ
た基本的な動作を行う筋肉と神経を、マシン
トレーニングによって眠りから覚まし、そし
て日常の行動を容易にし、活動的な生活を作り
出すことを目的としたリハビリテーションのこ
とです。これにより、介護予防、自立回復、介
護軽減を目指します。
疾病等がある方は主治医と相談していただ
く場合があります

対象者

要介護認定で次の判定を
受けた概ね65歳以上の方

- ①非該当
 - ②要支援
 - ③要介護1
 - ④要介護2
- ※①②は健康課で担当
③④は高齢福祉課で
担当



▲背筋や腕の運動



▲股関節の運動



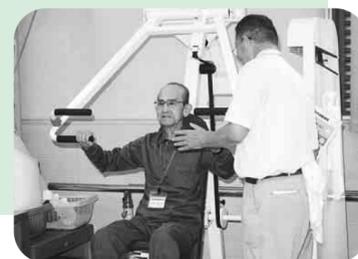
▲体を動かす運動



▲足の運動



▲ひざ関節の運動



▲大胸筋の運動

6つのマシンを使います

問合せ先 高齢福祉課
健康課 (☎581-4111)

■事業説明会
日時 8月15日(月)午後1時30分
会場 生活・保健センター
内容 事業の説明、申し込み

について 当日出席できない方は
ご相談ください
■パワーリハビリテーション
日時 9月6日(火)～11月25日
の毎週火曜・金曜日午後1時
30分～3時(全23回)
会場 生活・保健センター
内容 マシントレーニングなど
対象 次のすべてに該当する方

要介護認定で、「要介護1、2」
の判定を受けた概ね65歳以上の
方、トレーニングを行ううえで、
身体的に支障のない方、ウ
リエンテーションに参加し、週
2回通える方、送迎は要相談
パワーリハビリテーションへの
意欲があり、家族等の協力が得
られる方
定員 12人
申込み 8月12日(金)までに高
齢福祉課福祉係へ

パワーリハビリテーション参加者募集

「日野いいプラン2010」 の実現に向けて、3つの 「市民行動計画プロジェクト」 報告書が完成しました！



▲日野いいプラン2010

市民行動計画プロジェクトは、第4次日野市基
本構想・基本計画「日野いいプラン2010」の
実現に向けて、市民が主体的に様々な活動を展開
しているものです。このなかで「健全財政を考
える会」、「交流センターの市民運営を考える会」、
「高齢者の健康づくりを考える会」の3つのプロ
ジェクトが、これまでの活動の成果として報告書
を作成し、それぞれの会が市長への報告を行いま
した。報告書の内容については市ホームページを
ご覧ください。

(企画調整課)

交流センターの市民運営を考える会

(事務局・地域協働課)

「集う！遊ぶ！学ぶ！交流センタ
ーへようこそ～交流センターの市
民運営を考える会の提案～」

地域コミュニティの核となる交流セ
ンターの運営・利用に関する報告と活用
のアイデアを提案しています。

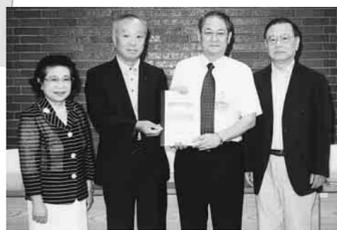


高齢者の健康づくりを考える会

(事務局・健康課)

「日野いいプラン2010
市民行動計画書」

「健康診断の受診率の向上
で健康寿命の延伸へ」を念頭
につくりあげた市民行動計画
の報告と併せて、健康行政へ
の11の提案をしています。



「市民が市民のためにわかり
やすく作った日野市財政白書
～ご存知ですか日野市の台所
事情(平成15年度決算版)～」

健全財政を考える会

(事務局・財政課)

白書では、市の財政状況の分析
に加え、財政健全化や地域活性化
に向けた、「日野市内で買物をし
よう」、「自分で行けることは自分

でしよう」、「市の行政運営を市
民の目でチェックしよう」等の市
民が身近でできることを市民行動
計画として提言しています。

