

利用者の声

フレカツ教室参加者の
池中さんにお話を伺いました

教室参加のきっかけ

昨年に長期入院をして以来、体が思うように動けなくなってしまう、退院してからでもベッドで過ごす時間が多くなってしまう。家事は夫がしてくれませんが、一日中家で過ごすことに不安を覚え、地域包括支援センターに相談し、フレカツ教室を勧められました。

教室に参加してみ

専門家がメニューを考え、丁寧に教えてくれるので、安心できます。家では、夫と一緒に楽しんで取組んでおり、教室では、偶然昔の知人に出会うことができ、こちらも楽しく通っています。友

* フレカツ教室の様子 *

マシンを使って太ももの前やお尻の筋力アップを行います。



家での自主トレーニングの方法を担当の理学療法士と確認します。



体力測定の結果を比較することで、筋力アップを実感します。



人と目当ての古民家カフェでお茶できるようなことを楽しみにしています。

通い始めてからの変化

参加する前は、ベッドから立ち上がることができず、お風呂の時は、夫に手伝ってもらっていました。フレカツ教室に参加して1ヵ月半ですが、体は安定し、お風呂は手すりを持てば、一人で入ることができるよう

家族から見て

私の体がフラフラして、心配で仕方がなかったと言いますが、最近は体が安定してきたと実感しており、フレカツ教室に参加して、本当に良かったと2人で話しています。

理学療法士の思い

紀和リハビリ倶楽部
理学療法士 谷口 椋右氏



「もっと早く来ればよかった」「自信が付きました!」そんな言葉を利用者からいただきます。フレカツ教室は、「住み慣れた地域で、自分らしくいつまでも元気に過ごす」ことを目指し、担当のリハビリ専門職が、利用者一人ひとりに合わせた運動や、生活のアドバイスを行います。最初にしっかりと話を聞いた上で、一緒に目標を設定し、利用者が主体となって取り組めるよう、サポートしていきたいと思っています。

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.76 2026.9

主な内容

- ▶ フレカツ教室参加レポート
- ▶ 永年活動団体を市長が訪問
- ▶ げんきらり～教室26期生募集
- ▶ 新しい通いの場ができました
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課
☎33-3705

かんたん! 下肢筋力チェック

- ☐ 15分くらい続けて歩けますか。
 - ☐ 手すりや壁を使わず階段を登れますか。
 - ☐ 椅子に座った状態から、何にもつかまらずに立ち上がれますか。
 - ☐ この1年間に転んだことはありますか。
 - ☐ 転ぶことに対する不安は大きいですか。
- ▶▶ 3つ以上あてはまる人は下肢筋力の低下が心配されますので、一度ご相談ください。

フレカツ教室

- **対象** 事業対象者、要支援 1・2の人
 - **内容** 週1、2回の通所とリハビリ専門職による家庭訪問
 - **期間** 3ヵ月
 - **費用** 1回200円
 - **実施事業所**
 - 隅田クラブ (隅田町真土 325-1)
 - 紀和リハビリ倶楽部 (神野々1103)
 - グリーンガーデン橋本 (隅田町山内1919)
 - **問合せ**
 - 地域包括支援センター ☎32-11957
 - いきいき健康課 高齢福祉係 ☎33-3705
- ※介護保険の通所サービスとの併用はできません。
※教室の利用を希望する人は、担当ケアマネジャーまたは左記へ相談してください。

★
筋力アップで毎日が変わる!
フレカツ教室参加レポート

「最近、疲れやすくなった」「足腰が弱ってきた気がする」、そんなフレイルのサインはありませんか。フレイルは、適切なケアで改善できます。
フレカツ教室は、フレイル状態から抜け出すための「短期集中の生活機能改善プログラム」で、リハビリ専門職が関わり、無理なく元気を取り戻すサービスです。今回は、紀和リハビリ倶楽部を利用されている人の声をお届けします。