

きたかみ いきいき通信



9月号

発行日／令和4年8月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ／72-8221(直通)

～医療機関による運動施設をご紹介します～

北上市に初となる医療機関による運動施設が開設されましたので、取材に行ってきました。施設の情報や利用者の声をご紹介します。

施設名：フィットネス日高見
(疾病予防運動施設)

場所：日高見中央クリニック

利用時間：月曜～土曜 9:00～16:30

休館日：日曜・年末年始、お盆

問い合わせ先：080-9150-5491

リハビリ専門職の理学療法士が常駐しているので、持病がある人でも医療専門職の助言を受けながら運動できるのが特徴です。健康体操、バレトン、ストレッチ、マシーントレーニング、認知症予防運動を行っています。

月額定額での利用の他、1回のみの参加も可能です。(見学は無料・体験は550円/回)

利用者の声～利用のきっかけは？～

「かかりつけ医からの勧めで始めました。」(80代女性)

「友人から誘われて参加しました。」(女性)

「チラシを見て参加しました。」(60代女性)

利用者の声～交通手段は？～

「バスを乗り継いで参加しています。」(80代女性)

「20分くらい歩いて参加しています。」

「ちょうどいいウォーキングになってます。」

(80代・60代女性)

認知症予防運動の様子



マシーンを利用する時は、
理学療法士がアドバイスし
てくれるので、心強いです。



マシンによるトレーニングの様子

