

前橋市：通所型サービス A

リハビリ しない、**リハビリ!**

**【買い物リハビリ】が
究極**の介護予防になる

株式会社エムダブルエス日高

スーパーマーケット

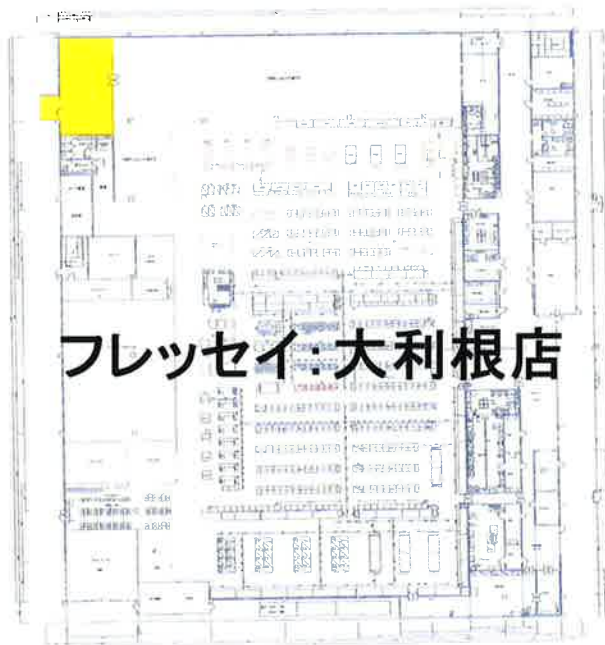


介護保険デイサービス



予防デイレセンター大利根

約30坪



買い物リハビリ



スーパーウォーキング！
何を買うか？を考えながら歩く
1日2,000歩～4,000歩が目標



商品から季節を感じ取る。
腕を上げる運動は苦手でも欲しい商品があれば腕が上がる。



店員さんと楽しい交流！社会参加



仲間との買い物コミュニケーション

買い物リハビリ



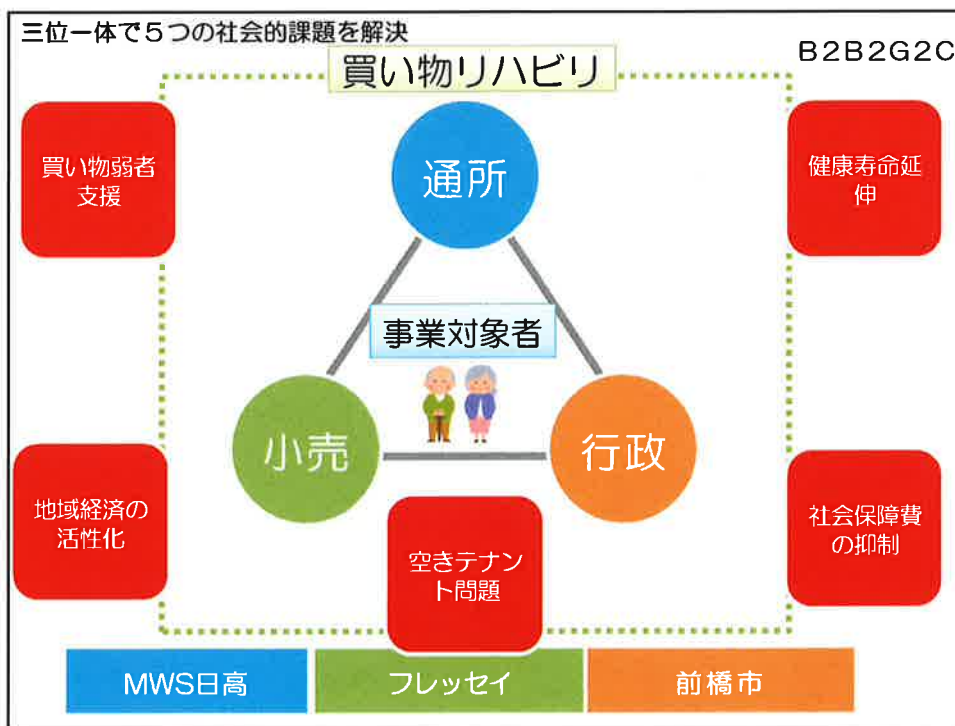
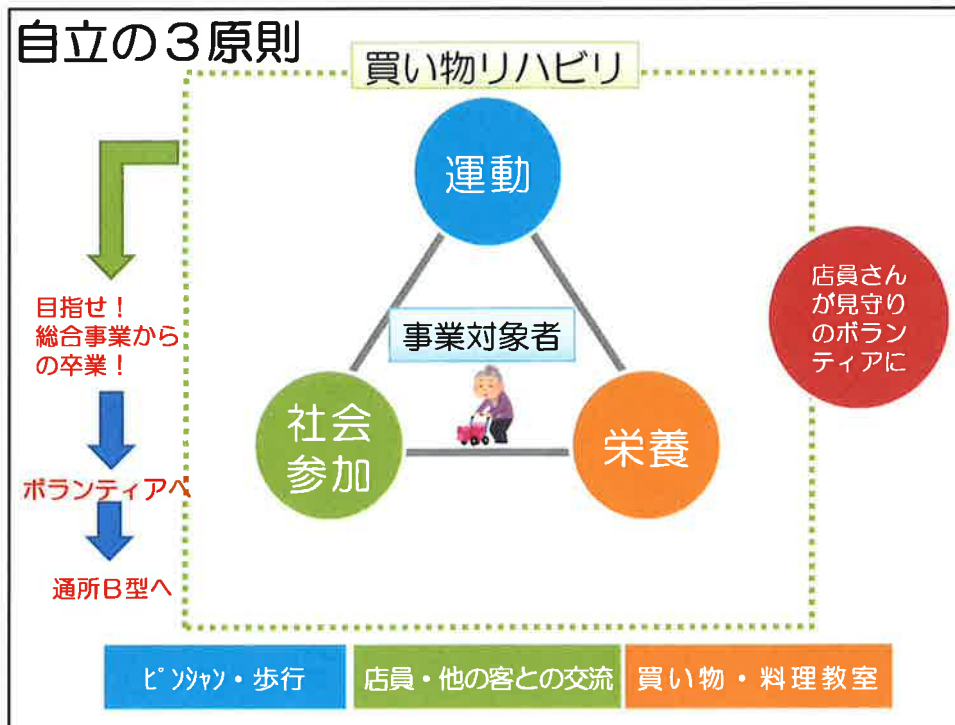
お会計でしっかり
計算。指先も使った
支払い動作で巧緻性
を高める！店員さん
との会話も楽しむ



かがんで商品を探す
自然に行う下肢スク
ワット運動！
スクワット運動だけ
を反復するのは苦痛



メモをみながら買い
物する。体だけでなく、
頭の運動にもなる。
献立だって考え
ながら食材選び



～運動を持続可能にする仕組み～

- 運動が体に良い事は、みんな知っている。
- しかし、運動は続かない!
- 買い物自体を運動（リハビリ）にする。
- 買い物を止める人はいない。だから、持続する!
- **買物リハ（運動＋社会参加＋栄養）＝介護予防**

認知機能バランサー（評価を数値化）

1. 空間認識力
2. 見当識
3. 注意力
4. 記憶力
5. 計画力



【買い物リハビリ】

予防デイトレセンター 大利根

大利根町に6月1日オープン



【買い物リハビリ】

予防デイトレセンター リリカ

国領町に8月1日オープン

