

# 介護予防の取り組みについて (長陽歩行浴温泉センター)

年齢を重ねることで疲れを感じたり、何でもない所でつまずいたりするのは、筋肉量の減少が原因の一つとされています。防ぐための方法は、日頃より身体を動かして筋肉を使いながら正しい姿勢で歩くことですが、高齢者は一度筋肉が衰えると、同じ量の筋肉を取り戻すのに時間がかかります。しかも膝関節症の人も多く、そうした人も無理なく続けるのに適した運動が歩行浴です。

## 長陽歩行浴温泉センター概要

### ①休館日

毎週木曜日・日曜日  
毎月第2水曜日(ウィナス定休日に伴う)

### ②営業時間

月曜日・水曜日 午前10時～午後8時30分  
火曜日 午後1時～5時  
金曜日・土曜日・祝日 午前10時～午後5時

### ③利用料金(下表のとおり 単位:円)

[歩行浴利用のみは100円(村外は200円)]

	温泉	歩行浴	合計
村内	400	100	500
村内[70歳以上]	200	100	300
村外	400	200	600

### ④参加対象者

・医師からの運動制限がなく、おおむね20歳以上の人  
(20歳未満の人はご相談ください)

### ⑤受入定員

・各教室20人程度。参加者多数の場合は、参加日の調整をお願いする場合がありますので、ご了承をお願い致します。

### ⑥指導スタッフ

委託先の「株式会社くまもと健康支援研究所」の健康運動指導士が行っています。

健康と運動に関する知識から救急処置や生活習慣病まで、非常に幅広い知識を保持して、保健師・管理栄養士・看護師などの保健医療関係者と連携しながら利用者の心身を把握し、質問や疑問・不安などに素早くかつ適切に対処できるよう、その人に合った運動指導を行っています。

### ⑦歩行浴スケジュール

利用時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:30	水中ウォーキング		一般利用	休館日	水中ウォーキング	一般利用	休館日
10:30～14:00	一般利用	※13時開館			一般利用	一般利用	
14:00～14:45	水中健康体操	水中健康体操	かんたんアクア		かんたんアクア	シェイプアップアクア	
14:45～19:15	一般利用	一般利用 ※17時まで	一般利用		一般利用 ※17時まで	一般利用 ※17時まで	
19:15～20:00	シェイプアップアクア		シェイプアップアクア				

### ⑧各種教室に関するお問い合わせ先

長陽歩行浴温泉センター  
(温泉センターウィナスに併設)  
TEL(65) 5077(直通)

