

## 体操 × モールウォーキング



10回のイベント中に、  
1回のお買い物

広がっています、私たちのカート。  
広がっています、私たちのハート。  
「買い物を楽しみながら、  
自然とリハビリができたらいいのに」  
こんな会話から始まった私たちのアイデア。

### ひかりサロンラッキー 1日の流れ

#### 1. 送迎をします



ひかりサロンまでスタッフが安全に送迎。たくさんの運動とショッピングをお楽しみください。

#### 2. 体操をします



健康体操やポールエクササイズを使って身体をほぐします。体の調子に合わせて、楽しく準備体操を行います。

#### 3. ショッピングリハビリをします



広いショッピングセンターの店内で、楽しくお買い物。普段は歩かない長い距離を、いつの間にか歩いてウォーキングにもなります。

#### 4. 光齢者が生まれます



ひかりサロンで心も体も元気に。たくさん買った品物と共にご自宅へ安全にお送りいたします。

## サービス概要

### ご利用可能な方

総合事業対象者及び要支援 1・2 認定者

### 実施時間・対象地域・利用料

開催日時：月～金曜日

実施時間：午前の部 9:00～11:00

午後の部 13:00～15:00

対象地域：横手市内

利用料：お問合せください

<例>要支援1の方

月2回ご利用・・・939円

月4回ご利用・・・1,553円

この事業は要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的としています。ショッピングリハビリ専門のクルーが健康づくりをご支援します。

※サービス利用時のお買い物費用は別途自己負担

### ご利用の相談・お申込みは

#### ひかりサロンラッキー

横手市十文字町仁井田字東22-1

スーパーモールラッキー内

TEL: 070-8509-8486

(担当: 武藤)

リハビリしながら  
お買い物できる通所介護

## ひかりサロンラッキー



— ひかりサロンラッキー —

TEL: 070-8509-8486

(担当: 武藤)

買い物 × 体操で  
心と体ずっと元気

## お買い物しながらウォーキング 5つの効果！！



### 01 point 筋力・体力がつく



心肺機能の改善、また腰痛・膝痛の予防・改善につながります。

### 02 point 記憶力がつく



歩きながら考えたりお金を計算したり・・・最高の脳トレです。

### 03 point ダイエットにつながる



歩くことで基礎代謝が高まり、体脂肪の燃焼を促進します。

### 04 point 血圧が安定する



歩くことで血流が良くなり血圧の安定にもつながります。

### 05 point リフレッシュできる



身体を動かすことはストレス解消にも効果的です。

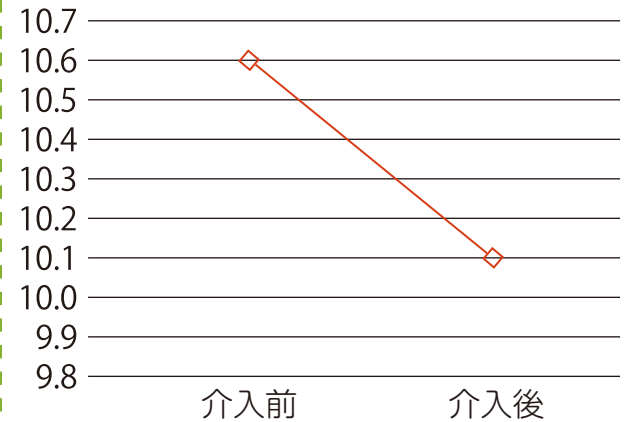
心と体に輝きをもつ  
“光齢者”が増え  
人と街が元気に！



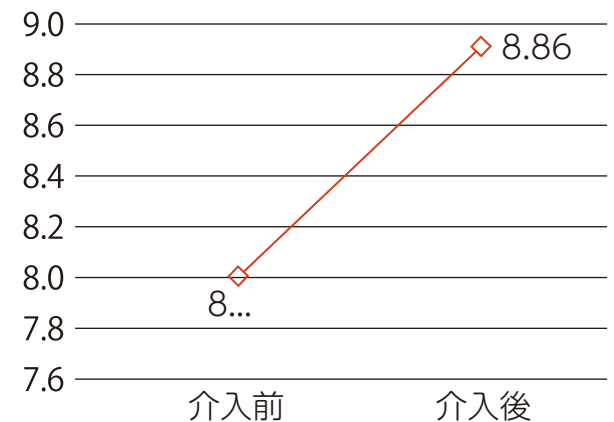
## ■医学的効果の検証結果

ショッピングリハビリの利用者様へアンケート調査と身体機能検査をショッピングリハビリ開始時と開始後3カ月目に実施。これら2つの時期に得たデータを比較し、医学的効果を検証しました。検証結果によりショッピングリハビリへの参加で運動機能と認知機能を向上させることが示唆されました。

### TUG（歩行速度）



### 認知機能（CADI2）



—お問合せ— ひかりサロンラッキー 070-8509-8486

(担当：武藤)

※効果をお約束するものではありません。

出典：H29年度島根発ヘルスケアビジネス  
先進モデル機構支援事業  
事業実施者：磯村実  
(島根大学人間科学部人間科学科教授)