

来年3月の完成に向け (仮称)健康増進施設を建設

市民の健康づくりの支援と介護予防の拠点として、(仮称)健康増進施設を市民温水プールの北側に建設します。健康づくりの一人ひとりに合った運動処方や、生活習慣病を予防するヘルスアップ事業を行うほか、筋力アップトレーニングや市民温水プールを活用した運動トレーニングなど、数多くの健康事業を展開する予定です。

この施設は建設費3億3千万円(予算)で、社会福祉施設整備事業の補助金3億円を活用しています。

リラクゼーションルーム

リラクゼーションルームとして、入浴施設と更衣室やシャワー室、化粧室を設けています。

入浴施設は、運動後の汗を流し、筋肉の疲労をいやし、リラックス効果を高めます。健康づくりの運動プログラムの一環として利用します。

介護予防室

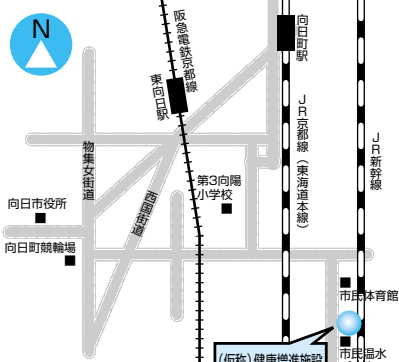
介護予防室は、高齢者が要介護状態になったり、その状態がさらに悪化することを予防するため、転倒骨折予防教室や腰痛改善、失禁予防、ゆがみ直し体操など、介護予防の事業を実施します。

健康増進室

健康増進室は比較的運動量の多い方を対象に各種健康づくり教室や健康指導、体操などの運動の実践など多目的な健康づくり事業に活用します。

※この施設の建設工事のため、11月2日(土)～4日(月)の3日間、市民温水プールを臨時休館します。

(仮称)健康増進施設位置図

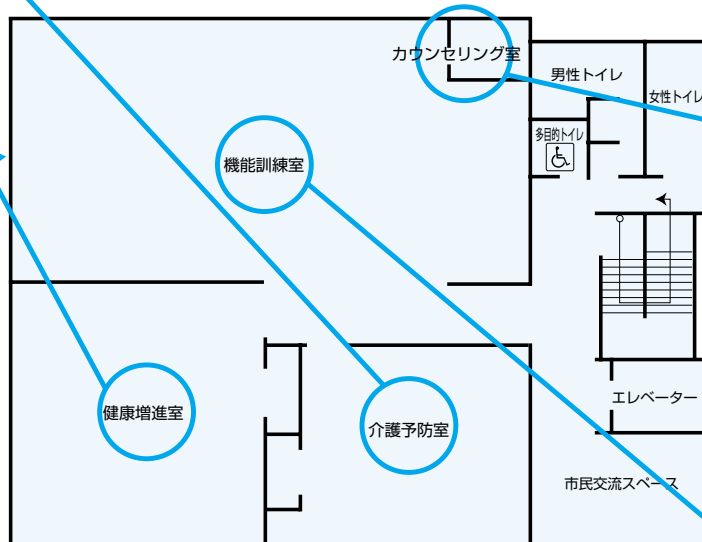


市民の健康づくりの支援と 介護予防の拠点として



1階

1階には、施設利用者の受付と、くつろぎスペース、リラクゼーションルームとしての入浴室、施設を運営するスタッフの事務室を配置しています。



2階

2階は、健康づくりや介護予防の個人ごとの運動を行うところで、カウンセリング室、機能訓練室、健康増進室、介護予防室などを配置しています。

プールへの専用通路

市民温水プールを利用するための運動を行うため、プールへの専用通路を設けています。

くつろぎスペース

くつろぎスペースは、運動後や入浴後の休憩や利用者相互の交流の場として活用します。

省エネルギー対策

雨水の地下浸透、ガスの廃熱利用による電気への活用、太陽光を利用します。

カウンセリング室

カウンセリング室では、健康づくりの指導を行うため、身長、体重、血圧、体脂肪などの利用者の健康度を測定します。病歴などのカウンセリングや、心肺機能の異常の有無のチェックを行い、年齢・体力・健康状態、身体機能に応じた個人ごとの指導プログラムを作成します。

利用者は作成されたプログラムに従って、専門家の指導を受けながら、機能訓練室にある筋力トレーニング機器などを使って運動を行います。

機能訓練室

身体機能の保持・増進を図るための筋力トレーニング機器や全身持久力運動を行うマシンを配置します。