

1. 行く

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。

※BASIC・コープ・CITYなど



3. 買う・歩く

広いショッピングセンター内で、楽しくお買い物をし、脳を働かせます。普段歩かない長い距離を歩いて足腰も元気にします。目標は3000歩です。

2. 動く

ノルディックポールを使ったひかりサロンのオリジナル健康体操や、笑顔を生むレクリエーションを体の調子に合わせて行います。



4. 帰る

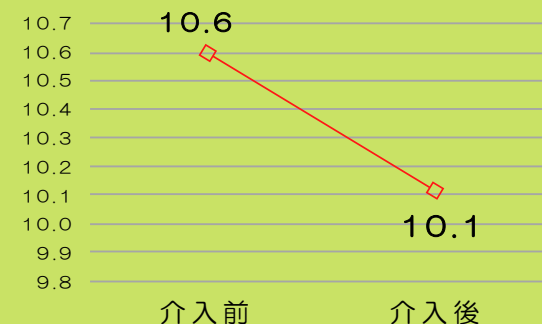
ひかりサロンで心も体も元気に。買った品物と共にご自宅へお送りいたします。重たい荷物もクルーが運びますので安心です。

■医学的効果の検証結果

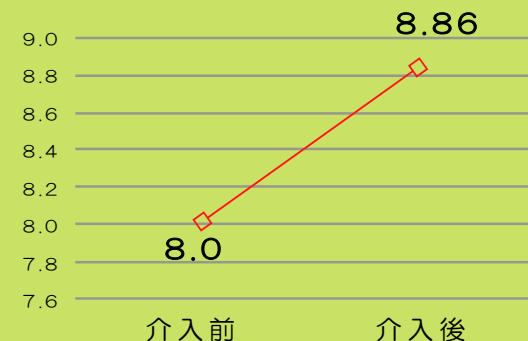
ショッピングリハビリの利用者様へアンケート調査と身体機能検査をショッピングリハビリ開始時と開始後3ヵ月目に実施。これら2つの時期に得たデータを比較し、医学的効果を検証しました。

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）



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