

## 介護老人保健施設カワムラコート 認知症予防事業計画書

### ① 事業所の特徴

- ・みなさんで楽しく運動や作品を作り、脳を元気にしていきましょう
  - ・広い敷地内の様々な草花を見ながら、楽しくウォーキングができます
  - ・理学療法士、作業療法士が運動のお手伝いをします
  - ・作品作りでは折り紙を折り、組み立て、一つの作品を作ります
- 全 12 回終わる頃には素敵な作品が完成し、お持ち帰りしていただく事ができます

### ② 受け入れ可能な曜日、時間帯

金曜日、12:30～15:30

### ③ 当日の流れ（時間帯はあくまで目安です）

- ～12:30 お迎え : 施設の送迎車にて自宅までお迎えに上がります
- 12:30～ 健康チェック : 血圧・脈拍・体温などの確認を行います
- 12:40～ 宿題の確認 : 提出物があれば確認を行います  
1 週間で困ったことなどありましたら教えて下さい
- 13:00～ 集団機能訓練 : 目的に沿った運動を休憩とりながら行います
- 13:20～ 認知機能訓練 : 計算プリント、パズルを行います
- 13:40～ 有酸素運動 : 施設内のウォーキングなどを行います
- 14:00～ 作品作り : 折り紙手芸
- 15:00～ 整理運動 : ストレッチなどの整理運動を実施します
- 15:10～ 健康チェック : 運動後の血圧・脈拍・体温などの確認を行います
- 15:20～ 宿題確認 : 来週までの宿題や運動などを確認します
- 15:30～ お送り : 施設の送迎車にてご自宅までお送り致します

### ④ プログラム内容（1回の認知症予防事業の流れ）

種目	内容	所要時間
健康チェック	血圧、脈拍、体温の測定	10分
課題確認	前回決めた課題の確認 1 週間での問題確認	20分
主運動	全身運動、筋力向上運動など	20分
学習療法	計算プリント、パズルなど	20分
運動	ウォーキングなど	20分
作品作り	折り紙手芸	60分
整理運動	ストレッチングなど	10分
健康チェック	血圧、脈拍、体温の測定	10分
課題確認	全身状態や当日の内容に合わせ、 来週までの課題を決める	10分