

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作りを行い、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を行う事ができます
- 理学療法士、作業療法士が運動のお手伝いをします
- 作品作りではご自分で折り紙を折り、組み立てることで一つの作品に仕上げます
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 ～ 課題確認 : 提出物の確認を行ないます
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をとりながら行ないます
- 13:20 ～ 認知機能訓練 : 計算プリント、パズル等を行ないます
- 13:40 ～ 有酸素運動 : 施設内のウォーキングを行います
- 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 : 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
課題確認	先週決めた課題の確認 1週間での問題確認
集団機能訓練	肩・腕の筋力向上を目的とした棒体操 足の筋力向上を目的としたチューブを用いた運動 脳の活性化、指を柔らかく使えるようになるような手指の運動
認知機能訓練	計算やパズルをする事で脳の広い範囲を活発に働かせ、脳に良質な刺激を与えます
作品作り	指先を動かす事で脳に刺激を与えます 個人的に関わる事による集中力・思考力の向上
整理運動	筋肉を伸ばすためにストレッチを行います
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ます