

# (青木内科眼科通所リハビリテーション事業所)

## 短期集中予防サービス、通所型C事業運動機能向上事業計画

運動機能向上事業		
目的	身体機能の向上を図り、 <b>要介護状態の予防</b> を目指します	
特徴	現在のお身体の状態を把握し、 <b>課題と対策を共有</b> します。 専門スタッフが <b>個別のプログラム</b> を組み、一緒に取り組みます	
サービス内容 (プログラム)	13:30	<u>バイタルチェック</u> 血圧、脈拍、体温、呼吸など全身状態の確認をさせていただきます。
	13:40	<u>運動課題の確認、復習</u> 自宅ですで出来る運動プログラムの運動課題遂行状況を確認、前回の学習内容を復習します。
	14:00	<u>学習会 (身体機能評価の意味と解釈)</u> 初回に行った評価から「ロコモティブシンドローム」や「メタボリックシンドローム」、「動画撮影による歩行観察」など「 <b>自分の身体を知る</b> 」ことをテーマに各回ごとに異なった内容での学習会を行います。 評価を基に <b>自宅ですで出来る運動プログラム</b> を提供させていただきます。
	14:30	<u>運動</u> 準備体操 動的ストレッチによる筋温の上昇を図ります 筋力強化運動 自重を利用し、四肢の基礎筋力向上を図ります バランス運動 片脚立ちやライン上の歩行などでバランス強化を図ります。 柔軟体操 整理体操を含めて静的ストレッチを行います
	15:20	<u>復習+セルフエクササイズの再考</u> 本日の「学習会」の内容を再確認し、記憶の想起、学習の定着を図ります 評価結果を基にセルフエクササイズの内容を改定します
	15:30	終了
実施期間	サービス開始日から3か月間 週1回 (全12回) 1回あたり2時間程度 13:30~15:30	

第1回目と第11回は評価を中心に行い、運動成果の比較検討を行います。