

(あっとほーむ城東デイサービスセンター)

短期集中予防サービス、通所型C事業運動機能向上事業事業計画

運動機能向上事業

目的 在宅生活の維持に向け転ばない体作りをしていきましょう。

サービス内容
(プログラム)

9:30

バイタルチェック

・看護師にてバイタルの計測を行い、お体の状態を見させていただきます。

9:40

アセスメント (初回のみ)

・専門スタッフが行います。

10:00

<機能訓練>専門スタッフが行います。

・集団体操 (準備体操、棒体操、セラバンド体操)

・準備体操 運動前の準備するストレッチです

・棒体操 バランスを整える為の棒を使った体操です。

・セラバンド体操 ゴムを使用し全身をほぐして可動域をひろめる。

・マシンを使用した筋力強化訓練

筋力UPを行ない動作しやすい体にしていきます。

・その他、必要に応じた個別訓練

昇降訓練：段差の昇降に痛みや不安のある方

立位訓練：立ち上がりに痛みや不安のある方

跨ぎ動作：浴槽などの跨ぎ動作に不安がある方

歩行訓練：散歩や杖歩行など歩行動作に不安のなる方など

・体力測定 (全工程終了時)

握力 (左右)・FR (バランスの範囲を確認)・CS-30 (下肢の力を見ます)

BMI (身長と体重のバランスを見ます)

専門スタッフにより全12回の工程終了後の評価をさせていただき、今後の在宅生活にて継続的な予防メニューをアドバイスします。

11:30

終了

実施
期間

サービス開始日から3月間

週1回 (全12回)

1回あたり午前に2時間 9:30~11:30