

運動機能向上事業	
目的	在宅生活の維持に向け転ばない身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 （午前の部） バイタルチェック 13：45 （午後の部） ・看護師にてバイタルの計測を行い、お身体の状態を見させていただきます
	9：40 （午前の部） アセスメント（初回のみ） 13：55 （午後の部） ・リハビリスタッフによる簡単な質問にお答えしていただき、ご希望等をお伺いいたします
	10：00 （午前の部） ＜機能訓練＞リハビリスタッフがを行います。 14：15 （午後の部） ・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体操を行います ・棒体操 バランスを整える為の棒を使った体操を行います ・セラバンド体操 ゴムを使用し全身の可動域を広げる体操を行います
	10：30 （午前の部） ＜機能訓練＞リハビリスタッフがを行います 14：45 （午後の部） ・レッドコードグローブトレーニング 全身の柔軟性やバランス能力向上 ・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 ・自転車やトレッドミルでの持久力訓練 日常生活を楽に送れるよう、持久力を高めます ・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に動作の指導、自助具の使用方法などをアドバイスします ・体力測定（全工程終了時） リハビリスタッフにより全12回の工程終了後の評価をさせていただきます、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させていただきます
	11：30 （午前の部） 終了 15：45 （午後の部）
実施期間	サービス開始日から3月間 週1回（全12回） 1回あたり午前又は午後に2時間 9：30～11：30 13：45～15：45

機能訓練によって向上した筋力やバランスと言った身体機能を生活の場で活かしていく事が重要です。身体機能にとどまらず、生活機能の維持・向上へのご支援をさせていただきます