

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

(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)

・リハビリスタッフがいきます。

10:00

(午前の部)

<機能訓練>リハビリスタッフがいきます。

・集団体操 (準備体操、棒体操、セラバンド体操)

14:15

(午後の部)

・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。

10:30

(午前の部)

<機能訓練>リハビリスタッフがいきます。

・レッドコードグループトレーニング

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します。

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