

		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)	9:00 (午前の部) 13:10 (午後の部)	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。
	9:10 (午前の部) 13:20 (午後の部)	アセスメント (初回のみ) ・リハビリスタッフがを行います。
	9:30 (午前の部) 13:40 (午後の部)	<機能訓練>リハビリスタッフがを行います。 ・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。
	10:00 (午前の部) 14:10 (午後の部)	<機能訓練>リハビリスタッフがを行います。 ・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。
	11:00 (午前の部) 15:10 (午後の部)	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回あたり午前又は午後に2時間 9:00~11:00 13:10~15:10	