

介護老人保健施設カワムラコート 運動機能向上事業計画書

① 事業所の特徴

理学療法士、作業療法士が利用者様の運動をお手伝いします。元気に生活を過ごせるように、運動を一緒に行ったり、自宅でも継続できるような運動を考えていきましょう。運動が苦手な方や、あまり普段から運動しないかたでも大丈夫です。一緒に楽しく運動をしましょう。

② 受け入れ可能な曜日、時間帯

木曜日、13:30～15:30

③ 当日の流れ（時間帯はあくまで目安です）

- ～13:30 お迎え : 施設の送迎車にて自宅までお迎えに上がります
- 13:30～ 健康チェック : 血圧・脈拍・体温などの確認を行います
- 13:40～ 宿題等の確認 : 提出物があれば確認を行います
1週間で困ったことなどありましたら教えて下さい
- 14:00～ 準備運動 : ストレッチなどの準備運動を実施します
- 14:20～ 集団機能訓練 : 目的に沿った運動を休憩とりながら行います
- 15:00～ 整理運動 : ストレッチなどの整理運動を実施します
- 15:10～ 健康チェック : 運動後の血圧・脈拍・体温などの確認を行います
- 15:20～ 宿題確認 : 来週までの宿題や運動などを確認します
- 15:30～ お送り : 施設の送迎車にてご自宅までお送り致します

④ プログラム内容（1回の運動機能向上事業の流れ）

種目	内容	所要時間
健康チェック	血圧、脈拍、体温の測定	10分
課題確認	先週決めた課題の確認 1週間での問題確認	10分
ウォーミングアップ	ストレッチングなど	20分
主運動	全身運動、筋力向上運動など	40分
クーリングダウン	ストレッチングなど	20分
健康チェック	血圧、脈拍、体温の測定	10分
課題確認	全身状態や当日の内容に合わせ、 来週までの課題を決める	10分