

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) ・専門スタッフがいきます。
	10:00	<機能訓練>専門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) ・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) 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	