

通所型サービスC 運動器機能向上事業 計画書

1 事業所の特徴

医院が併設されており医師の専門的な知識を活かして、理学療法士・看護師・介護福祉士が、その人にあった個別のプログラムを作成して対応します。

2 受け入れ可能な曜日・時間帯・人数

受け入れ可能人数は1日5人までとし毎週火曜日から金曜日までの
午前9：30～11：30または午後13：30～15：30（2時間）

3 当日の流れとプログラム内容

- | | |
|---------------------------------|-----|
| (1) 体調チェック・・・血圧測定、脈拍測定、体温測定、問診等 | 10分 |
| (2) 今日のスケジュール説明 | 5分 |
| (3) プログラム内容（個人によって異なります） | |

施設	自宅
①自転車（運動10分 休憩10分） 自転車のペダルを回して筋力を強化する	自転車の代わりにボールを足で踏むこと によって筋力を強化する
②ストレッチボード（運動10分 休憩10分） 斜めの板に足を乗せて筋肉を伸ばす	自宅の壁や階段を利用して筋肉を伸ばす
③プーリー（運動10分 休憩10分） ロープと滑車を使って上げたり下げたりする 腕の筋力強化運動	上げ下げの代わりにタオルを使った体操 にて筋力強化と可動域改善をする
④セラバンド（運動10分 休憩10分） 伸び縮みするバンドを引っ張ることによって 筋力を強化する	バンドの代わりにストッキングを使った 抵抗運動をすることによって筋力を強化 する
⑤バランス訓練（運動5分 休憩10分） 歩行するときに「ふらつき」のないように訓 練する	畳の縁などを利用してその上を横もしくは 真っ直ぐに歩く訓練をする

- | | |
|------------|-----|
| (4) 感想、反省会 | 10分 |
|------------|-----|

合 計 120分（2時間のプログラム）

プログラムの内容は他にもたくさんありますが、その人の運動能力や当日の健康状態等を勘案して、その人にあったプログラムを作成します。

施設では訓練用の器具等を使用しますが、自宅では器具等に変わるものを使って施設で実施した運動と同様な効果が得られる方法で運動します。

10分間の訓練をした後に10分間の休憩を入れて、無理のない訓練をします。
また休憩中に、自宅で実施する訓練の説明や使用する物の説明をします。