

## 通所型サービスC(運動器機能向上事業)事業計画書

事業所名

高橋接骨院デイサービス ひだまり

住所 岐阜市加野2-13-8 電話番号 058-241-7904

事業所の特徴

- ・機能訓練が主体で短時間制のデイサービスです。
- ・少人数制できめ細やかな対応が可能です。

受け入れ可能な日時等 月曜日 ~ 金曜日 9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:30

### 当日の流れとプログラム内容

・デイサービスひだまりでは利用日毎に(全12回)運動テーマを作りその日のテーマに沿った内容で個別に運動をしていただきます。

- ・また自宅で1週間毎日継続して行なう運動を課題としてお伝えします。
- ・無理せず課題を実践し自宅で身体を動かす習慣をつけ体力や筋力の低下を防ぎましょう!
- ・機能訓練指導員が個別にメニューを作成し運動指導を行います。

①	9:30	来所時、体調の確認・体温・血圧・血中酸素濃度を測定します。 また自宅での生活の様子や運動の継続状況を伺い、情報を共有します。
	13:30 (10分)	
②	9:40	今日の運動テーマの説明をします。 その方に合わせて個別メニューでの機能訓練を始めます。  ・歩行訓練 8メートルの距離を手すりに触れながら色々な歩き方で往復します。 もも上げ歩き、横歩き、後ろ歩きをしてバランス力を強化します。  ・鏡の前で立った姿勢を確認し姿勢を正しリズム良く歩きます。 両手を交互に大きく振り歩幅を大きく15メートルの距離を往復します。  ・座位で上半身の滑車運動をして首や肩の周りをストレッチします。 ゴムチューブを使って脚の筋力トレーニングをします。
	13:40	
	(50分)	
	毎回全く同じメニューで運動を行なうのではなくその都度テーマに合わせたメニューを増やしていきます。(持久力強化の自転車運動・敏捷性強化のパンチ動作・素早く足踏み運動等)	
		利用日ごとに初めて行なう運動があるのでメニューに飽きる事なく参加していただけます。
	10:30	・フロアにて水分補給をしながら休憩をとり学習を行います。 ・座位での運動を行います。 ・ラバーボールを握ったりタオルを絞る運動で手や腕の筋力を強化します。 ・次回利用日までの自宅で行なう運動メニューの説明をします。
	14:30	
	(40分)	
③	11:10	・飲み物、お菓子で休憩をとります。 ・体調の確認・体温・血圧・血中酸素濃度を測定します。 ・自己確認票を確認し帰宅準備を行います。
	15:10 (20分)	
④	11:30 15:30	帰宅

※ ・初回利用時には事前アセスメントとして現在の運動習慣や体調の聞き取り体力測定をします。(身長、体重、握力、大腿四頭筋筋力、5メートル間を何秒で歩行できるか等を測定します)

- ・第11回利用時に事後アセスメントとして体力測定を行ない体調や体力の変化を評価します。
- ・最終回利用時に今後自宅で安全に継続して行える運動等一緒に考えアドバイスします。