

(寺田ガーデン通所リハビリテーション)

短期集中予防サービス、通所型C事業運動機能向上事業 事業計画

		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。	
特徴	専門のリハビリスタッフが充実しています。	
サービス内容 (プログラム)	9:45	バイタルチェック ・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。
	10:00	アセスメント (初回のみ) ・リハビリスタッフがを行います。 生活状況チェック、自己管理表確認 (自主訓練の確認行います)
	10:20	<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。
	11:00	<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。
	12:00	終了
実施期間	サービス開始日から3月間 毎週月～金 週1回 (全12回) 1回あたり2時間程度 9:45～12:00	