

(山田メディカルクリニックリハビリセンター)

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。

サービス内容（プログラム）

9:00
(午前の部)
13:10
(午後の部)

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。

9:10
(午前の部)
13:20
(午後の部)

アセスメント（初回のみ）
・リハビリスタッフがを行います。

9:30
(午前の部)
13:40
(午後の部)

<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。

10:00
(午前の部)
14:10
(午後の部)

<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。

11:00
(午前の部)
15:10
(午後の部)

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回あたり午前又は午後に2時間 9:00～11:00 13:10～15:10