

# パワーアップ教室の流れ（一例）

教室の  
一日の  
流れ

朝礼・送迎開始

健康チェック・血圧測定

ストレッチ体操

- ・個別チェック・生活の聞き取り等
- ・運動器機能向上プログラム  
（立位ストレッチ・足踏み運動・ステップ運動等）
- ・体力チェック（月1回必須）

講話（集団指導）

めじろん元気アップ体操（ビッグ4は毎回必須）

# 運動器機能向上プログラムと体力チェック

## ○運動機能向上プログラムの様子



## ○体力チェックの様子



※運動機能の改善状態に合わせて、負荷量を上げています。

※リスク管理面も踏まえ、適宜ケアマネジャーを通じてかかりつけ医と連携・相談しています。

# 運動機能向上プログラム

○毎回、1時間以上の運動実施（※体力測定の際は30分以上）

- ・ストレッチ運動、バランス運動、下肢筋力向上運動、上肢訓練等

○毎回、めじろん元気アップ体操のビック4を実施。

- ①つま先立ち 10回
- ②もも上げ 左右5回（1回 5秒）
- ③片足立ち 左右1回（30秒）
- ④スクワット 10回

※回数は一例です。



# 講話（集団指導）

・身体面だけでなく、知識面の自立を目指すことで、生活や健康状態の維持・向上につなげる。

（※ 内容は、一例です）

○運動の効果や生活不活発病の理解（リハビリ職等より）

運動が全身に与える効果

生活が不活発になることで、身体に及ぼす

悪影響について など

○栄養（栄養士より）

低栄養と脱水

栄養と認知症 など

○口腔（歯科衛生士等より）

歯の磨き方

誤嚥性肺炎について など

