パワーアップ教室の流れ(一例)

教室の一日の流れ

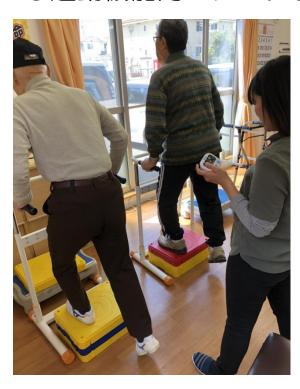
朝礼•送迎開始 健康チェック・血圧測定 ストレッチ体操 ・個別チェック・生活の聞き取り等 • 運動器機能向トプログラム (立位ストレッチ・足踏み運動・ステップ運 動等) 体力チェック(月1回必須)



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(※体力測定の回は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
- 〇毎回、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)

<u>・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</u> 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
- ○□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

