

## サービス内容

### 1 提供時間

2時間程度（送迎時間は含まない）

### 2 支援内容

#### （1）下記に準ずる運動器の機能向上プログラムを提供

介護予防マニュアル改定版運動器の機能向上マニュアル（厚生労働省介護予防マニュアル改定委員会）および愛知県版運動器の機能向上プログラム（愛知県介護予防センター）

#### （2）6ヶ月間を目途に集中的な支援を実施する。

#### （3）利用者自身による生活機能の改善方法の習得と方法を生活に定着させることを目標とする。

#### （4）運動器評価を以下の項目により実施する。

ア. 握力（筋力）

イ. 開眼片足立時間（バランス機能）

ウ. TUG（timed up and go test）（複合的動作能力）

エ. 5回椅子立ち座りテスト（下肢筋機能）

オ. 痛み評価

カ. 主観的健康感

#### （5）メニュー例

健康チェック（血圧測定など）

↓

学習時間（自宅等での運動実施状況の確認、運動習慣の定着支援など）

↓

ウォーミングアップ（ストレッチング・バランス運動など）

↓

主運動（コンディショニング運動、機能的運動、筋力向上運動など）

↓

クーリングダウン（ストレッチング、リラクゼーションなど）

↓

学習時間（運動習慣定着・継続支援、自宅でいつ・どのように実施するかなど）

#### （6）食事サービスは提供しない

#### （7）入浴サービスは提供しない

#### （8）送迎サービスの提供（必要者）