

# 虹色ジャンプ



住み慣れた我が家でのいきいきとした生活。  
人の手をできるだけ借りずに、自立した生活。  
今の生活を維持・改善したい!と思いませんか?

介護老人保健施設 もえぎ野では、  
理学療法士・作業療法士が運動器機能向上プログラムを通し、  
生活機能改善のお手伝いをいたします!

【効果を出すためのポイント】	参加費	【持ち物】
目標をもって参加しましょう。 「いつまでに」「どのような生活機能がで きる」ということ。運動はそのための一つ の手段。在宅生活のこと、たくさん話しあ いましょう。	200円	①室内用運動シューズ ②タオル ③飲み物 ④参加費・送迎費 運動できる服装でご参加ください
	送迎希望の方 片道100円 (事前申し込み)	

実施予定日：火・木 15:00~16:30		1回の流れ
おおよその流れ：週2回、3か月間（全24回）の場合		
初期評価：問診▶体力測定▶説明	1~2回	健康チェック 準備体操 ↓ マシントレーニング 機能的トレーニング ↓ 整理体操 健康チェック  こまめに水分補給をします
第1期 コンディショニング期	1~8回	
第2期 筋力トレーニング期	9~16回	
(中間評価：問診▶体力測定	12回目)	
第3期 機能的トレーニング期	17回~24回	
最終評価：問診▶体力測定▶説明	24回	

※実施の期間はおおよそ3か月~6か月までです。

マシントレーニングコース	
高齢者用に改良されたトレーニングマシンを使っての運動療法。リハビリスタッフが利用者様個々の身体状況を確認したうえで、適切な負荷・回数・運動範囲などを決めて開始となります。	
機能的運動コース	マシントレーニングが適さないと判断された方のみ
利用者様個々の身体状況を確認したうえで、目標達成に必要な機能的運動プログラムを立て、実施をします。	
病気や加齢による心身の変化が、日常生活で必要な動作（起き上がる・立ち上がる・歩く）の効率を下げています。エネルギー消費も大きく、疲れやすく、動くのが億劫になり、体力低下という悪循環。このプログラムでは、眠ってしまった筋肉や神経に刺激を与え、再び効率の良い動作の獲得をします。自宅トレーニングも提案いたします。リハビリスタッフと一緒に目標に向かって頑張りましょう!	