

介護予防ジムクオ くらしいいき教室の ご案内

事前訪問

リハビリテーション専門職を含む2名の職員がご自宅を訪問し、下記の項目を十分に確認します。

身体状況

日常生活
について

今後の目標
について

**利用者様のニーズに合わせ
より生活のしやすさに特化した
個別機能訓練の提供**

寝 起 き

- 体を起こす
- ふとんからの立ち上がり



洗 濯

- 洗濯物を洗濯機から取り出す
- 干す、取り込む



入 浴

- 衣服の着脱
- 湯舟をまたぐ



ト イ レ

- ズボンの上げ下ろし
- ドスンと座らない
- 尿もれ予防



調 理

- 立位の保持
- 調理器具を使う
(上肢の動き・手指の作業)



階 段・段 差

- 安全な昇降
- 敷居をまたぐ



**当事業所では、月・木週2回、
いきいき教室の為だけの時間
を設けました**

通所サービス

- 看護職員によるバイタルチェック
- 当所独自のイスに座ったままできるストレッチ体操
- トレーニングマシンによる機能向上トレーニング
- リハビリ専門職による日常動作
向上の為の個別機能訓練



一日の流れ

13:30 お 迎 え

13:30～13:40 バイタルチェック

13:40～14:00 ストレッチ

14:00～14:15 休 憩

14:15～16:10 トレーニング・指導

16:10～16:30 体調確認、帰宅準備

16:30 ご 帰 宅

毎月の訪問



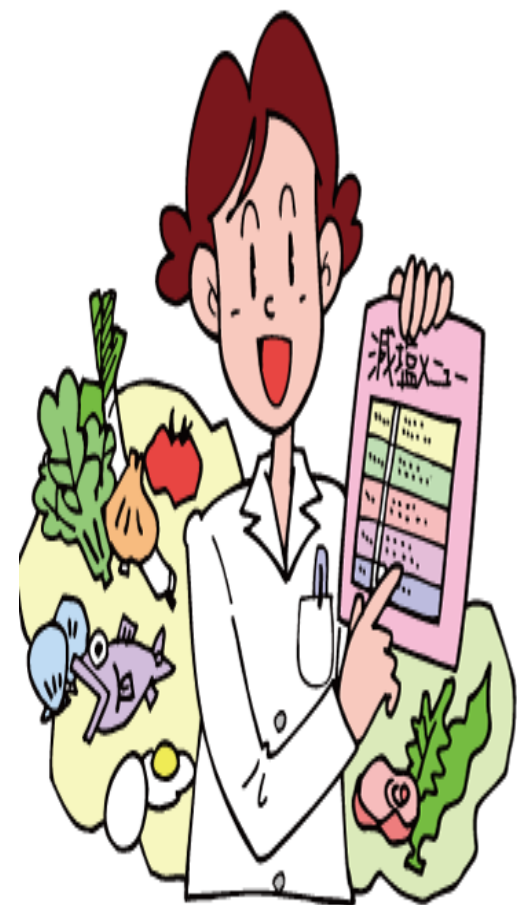
毎月リハビリ専門職による訪問を行ない、トレーニングが目標達成や、自宅での動作の改善につながっているかをチェックし必要であれば、改善の為に自宅で安全にできる運動を提案し、教室でのトレーニングにも反映させます。

口腔指導



当施設にて1か月に1回、**歯科衛生士**による口腔アドバイスと講習会(嚥下訓練、表情筋トレーニングなど)の実施

栄養指導



管理栄養士の指導のもと、看護職員による食事、栄養、体重管理などを行います。

生活相談



利用者様の御希望に応じ、当事業所常勤の社会福祉士が、日常における困りごとや悩みごとに対し、相談業務を行います。

「避難できるからだづくり」エクササイズ

身を守る動作

避難場所
までの移動

避難所での
体力維持



当所独自プログラム

災害時（震災・水害等）において、安全且つ速やかに避難ができる、健康なからだづくりのためのエクササイズを地域の団体に紹介しています。

利用者様のニーズに応じ
「くらしいきいき教室」
にも取り入れて行きます

10年間の経験と実績をもとに、
利用者自身が、どこに意識を向けるかを
理解してトレーニングできるような指導
を提供していくことにより、6ヵ月後の
卒業以降も自主的に体力を維持するセル
フケア能力が身につきます。

介護予防ジムクオ



桑名市大福214
☎0594-41-3313