

週1回90分プログラム = 通所サービス24回 + 訪問サービス(30分×2回)

1コース
6か月

富田ケアセンター



短期
集中

けん
健

こう
幸

アップ教室

毎週水曜日

10:00~11:30 / 14:00~15:30(現在休止中) 定員20名



最近、自分の体力に不安を感じられている方

以前はできていたことが難しくなってきた…

一人で外出しなくなった…

転倒に対する不安が大きくなった

家に閉じこもりがちになった

固いものが食べ難くなった

医師から運動するように勧められている……など



運動してみようと思っているけど…なかなかひとりでは続きません!!

身体と心とが元気になる体操教室!!



送迎付き



富田ケアセンター短期集中健幸アップ教室

開催日時

毎週水曜日10時~11時30分

開催場所

倉敷市玉島乙島7183-1

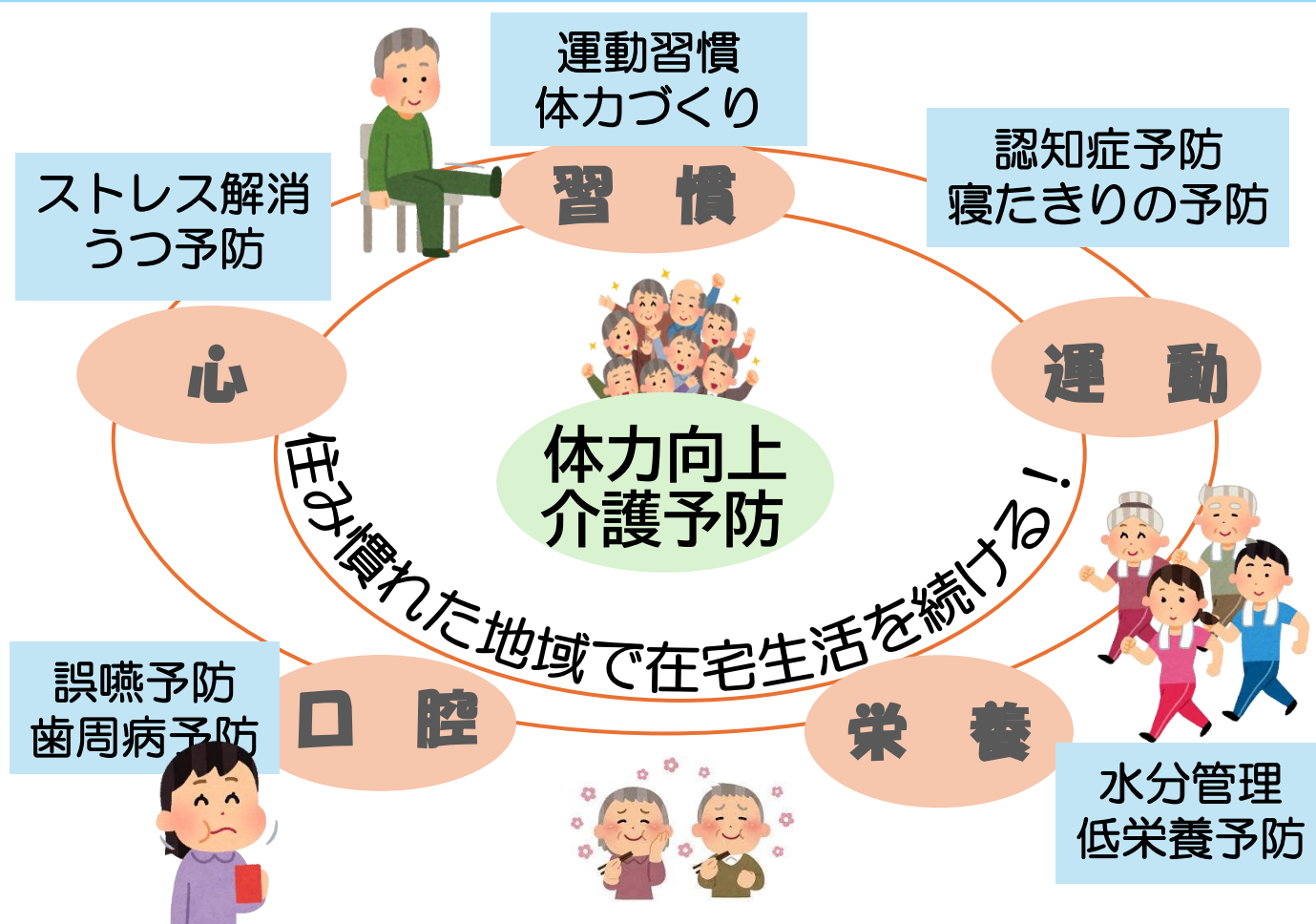
ケアグラン乙島1階 共生デイ アルク

お問い合わせ

080-6342-7636 担当:浅野

いわふじ

080-6342-7634 担当:岩藤



来所中の運動だけではなく、日常習慣を再構築し、**リエイブルメント**を目指します。

専門職が連携！



理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・管理栄養士
・看護師保健師等、各専門職が、**ご利用者様に合った**
アドバイスをさせていただきます

運動プログラム



◇一人ひとりの目標達成に向けリハビリスタッフが様々な視点から 生活機能の維持向上を図ると共に、教室終了後を意識したプログラムを提供させていただきます。

◇個々の健康状態を数値化し理想的な体作りが目指せます。
(TUG、歩行速度、5回立ち上がりテスト、片脚立位、握力、血管年齢、体組成、等)

◇認知症予防のためのコグニサイズや、ゲーム感覚でできるモーショントレーニングシステムTANOを導入しています。

◇エステサロンや接骨院等で人気のスキンケア「MEDICELL」の体験も可能です。

栄養プログラム



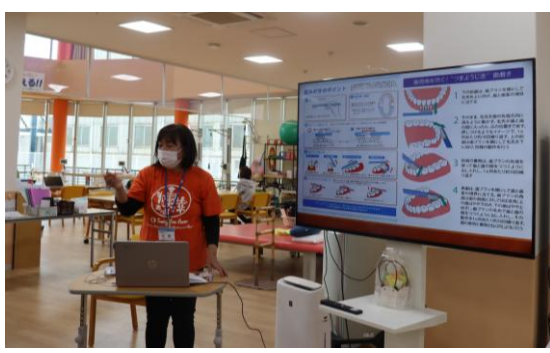
- ◆管理栄養士が低栄養予防のために講話や指導を行い、食事・栄養に関する知識と関心を深めることで食生活の自己チェックを行えるよう支援します。
- ◆旬の食材を用いたり、手軽にできる調理法の提案を行ったり日常の食生活に取り入れられるような調理方法も調理実習を組み入れ提案させていただきます。



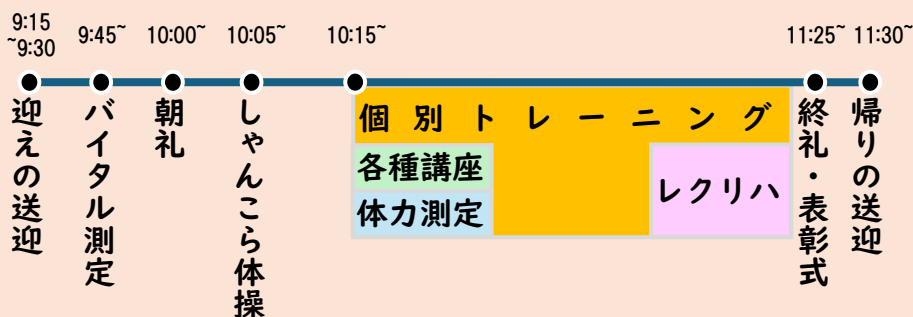
口腔プログラム



- ◇ 歯科衛生士が口腔機能に関する評価を行います。
(細菌カウンター、歯及び義歯の評価、オーラルディアドコキネシス、ご希望で専用カメラにて口腔内の確認も可能)
- ◇ 嚥下機能の維持、向上のための相談や指導をさせていただきます。
- ◇ 歯磨きの方法や歯垢対策、歯周病予防などお口に関する知識を身に付けていきます。
- ◇ 嚥下機能低下予防のためのトレーニングの指導・助言させていただきます。



通所サービスご利用中の流れ



【レクリハの内容】
コグニサイズ、ボッチャ、
集団体操、TANO、
ビジョントレーニング、他

【講座】
口腔講座：全3講座
栄養講座：全3講座
健康講座：適宜

モチベーションをあげて、さあ!一緒にはじめてみましょう!!

① 特製Tシャツを着て、あなたも一緒に健幸アツプ!!



② オリジナル体操「しゃんこら体操」を自宅でも気軽に実践していただけるよう、DVDをお渡しします。(YouTubeでも配信中)



<https://www.youtube.com/watch?v=kN28C5QQQkl>



富田ケアセンターの各専門職が考案した体操です。
ご家庭で、またお友達同士で手軽に体操に取り組んでいただけます。

③ 各自、記録シートで1週間を振り返りつつ健康に対する意識を高めていただきます

* 1週間単位で運動・栄養・口腔、各分野における記録を通して専門職から助言・指導を受けることで「セルフマネジメント力」を高めます。



④ 個人向け自主トレーニングメニュー表の配布!!

* 利用者様の身体の状態から最適な運動を厳選し、一人ひとりに紙媒体でお配りできます。



対 象：事業対象者、要支援1、要支援2の認定をお持ちの方

利用料：通所サービス(全24回) 1回400円(介護負担割合1割の方)
訪問サービス(全2回) 1回390円(介護負担割合1割の方)

見学・体験も遠慮なくご相談ください♪