

短期集中 生活機能向上リハビリ教室

※**栄養チェック**・**お口の元気度チェック**については、教室開催前に実施します。

| | 時間 | 内 容 | 場所 |
|------------------|----------------------|--|--------------------------|
| 事前ア セスメ ント | 13:30、13:50 14:10 | <ul style="list-style-type: none"> •栄養チェック •お口の元気度チェック | 大崎上島開発 総合センター |
| ① | 9:00～11:30 | 開講式 オリエンテーション 自己紹介 体力測定・身体測定 なりたい自分に向けて目標設定 いきいき百歳体操の紹介 ～まず、やってみましょう～ | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ② | 9:00～11:15 | 体力測定・栄養チェック・お口の元気度チェックの結果や調査票、 困り事からの個別アドバイス 個別トレーニング等の紹介 生活目標の決定 いきいき百歳体操 ～本格的に実践～ | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ③ | 9:00～11:15 | 血圧・脈拍・水分補給について(看護師から) 目標を仲間と共有 いきいき百歳体操 ～癖を直して効果的に①～ 個別トレーニング 「自分に合った個別トレーニングを見つける」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ④ | 9:00～11:15 | お口の健康ミニ講座「元気でいるためのお口の話」 かみかみ百歳体操 いきいき百歳体操 ～癖を直して効果的に②～ 個別トレーニング 「自分に合った個別トレーニングの実践①」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑤ | 9:00～11:15 | 運動ミニ講座(療法士から) 今日から筋肉増強期 いきいき百歳体操 ～筋力アップに向けて①～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「自分に合った個別トレーニングの実践②」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑥ | 9:00～11:15 | 栄養ミニ講座①「筋力アップの栄養の工夫」 いきいき百歳体操 ～筋力アップに向けて②～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「自分に合った個別トレーニングの実践③」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑦ | 9:00～11:15 | (中間評価) ミニ体力測定 舌圧等測定 栄養チェック 取り組みの振り返りと見直し いきいき百歳体操 ～筋力アップに向けて③～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「自分に合った個別トレーニングの実践④」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |

| | 時間 | 内 容 | |
|---|--------------------------|--|-----------------------|
| ⑧ | 9:00～11:15 | ミニ体力測定 バタカラ測定・舌圧測定 栄養チェックの結果説明と個別アドバイス いきいき百歳体操 ～負荷を強化して①～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「困り事解決を意識した 自分に合った個別トレーニングの実践①」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑨ | 9:00～11:15 | 栄養講座② 簡単クッキング 「簡単だけど栄養満点！バランスばっちり！」 いきいき百歳体操 ～負荷を強化して②～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「困り事解決を意識した 自分に合った個別トレーニングの実践②」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑩ | 9:00～11:15 | 2週間ぶりです！筋肉落ちていませんか？ いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 個別トレーニング ～負荷を強化して③～ 「困り事解決を意識した 自分に合った個別トレーニングの実践③」 OBとの交流会 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑪ | 9:00～11:15 | いきいき百歳体操 ～負荷を強化して④～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「困り事解決を意識した 自分に合った個別トレーニングの実践④」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑫ | 9:00～11:15 | いきいき百歳体操 ～負荷を強化して⑤～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「困り事解決を意識した 自分に合った個別トレーニングの実践⑤」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑬ | 9:00～11:15 | 体力測定(最終評価) 栄養チェック お口の元気度チェック いきいき百歳体操 ～継続に向けて①～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「仕上げのトレーニング①」 | 大崎上島町 開発総合セン ター |
| ⑭ | 9:00～11:15 11:15～ | (最終評価) 体力測定の結果 管理栄養士からの食事についての結果報告とアドバイス 歯科衛生士からの結果報告とアドバイス(文書) 困り事状況の確認と今後に向けての取り組みの話し合い いきいき百歳体操 ～継続に向けて②～ かみかみ百歳体操 個別トレーニング 「仕上げのトレーニング②」 閉講式(修了証書授与) | 大崎上島町 開発総合セン ター |

開催日時・内容・場所（予定のため内容は変更することがあります。）
 気象条件等で中止となった場合は、翌週に内容がずれていきます。