

プログラムの概要

プログラム	内 容
事前訪問	理学療法士による自宅訪問にて、利用者の生活・身体状況の情報を共有、課題抽出し、目標設定を行います。
導入期（１か月目） 計４回	体力測定、個別相談による初期評価及び運動に慣れていただく期間とします。
強化期（２か月目） 計４回	導入期で実施した運動などの負荷を徐々にあげていき、持久力をつける期間とします。また、体力測定を通じ、中間評価を行います。
卒業期（３か月目） 計４回	運動の負荷を引き続きあげていくとともに、個別相談やいきいき百歳体操のプログラムを取り入れ、この３か月を通じ得た効果を評価し、修了後もご自身で取組みを継続していただくための支援を行います。
事後訪問	修了後もセルフケアが継続できているかや新たな生活課題が発生していないか確認します。

各専門職が実施するプログラム項目と目的・内容

実施する職種	実施する項目
理学療法士	事前訪問・全体講話・集団指導・個別相談 個別指導・体力測定・事後訪問
歯科衛生士 (月１回のみ)	全体講話・口腔体操・集団指導
管理栄養士 (月１回のみ)	全体講話・個別相談・個別指導