

## 教室の流れとメニュー

時間	0:00~0:20	0:20~0:30	0:30~1:45	1:45~1:55	1:55~
流れ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ バイタルチェック</li> <li>✓ 手帳の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ストレッチ (p3参照)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 運動</li> <li>✓ 体力測定 (○項目の評価を○回と○回に実施)</li> <li>✓ 個別アセスメント (栄養・口腔)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 講話 (運動・栄養・口腔の要素は常に話題にする)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 連絡事項</li> </ul>
ポイント	1~4回目	手帳の記載に慣れる ・記載の練習 ・書き方の助言 ・目標の明確化	運動の習得・意識化 ・運動中の姿勢の修正 ・伸ばしている筋肉を意識	筋トレ：p4参照 ・正しい運動の習得 ----- バランス①：p5参照 ・椅子座位での重心移動 ----- (有酸素)：p7・8参照 ・検脈の練習、運動と心拍数の意識づけ	意識づけを図る ・フレイルの基礎 ・疾患の基礎 ・介護保険の説明
	5~8回目	手帳の記載を継続 ・とにかく賞賛 ・継続への励まし	自主トレ化 (必須ではない) ・参加者が音頭を取る	筋トレ：p4参照 ・負荷をかける・上げる ----- バランス②：p6参照 ・立位での重心移動→ステップ運動 ----- 有酸素：p7・8参照 ・心拍数が高まることを意識する	できそうなことの提案 ・栄養・口腔を含め介護予防に関する情報提供
	9~12回目	手帳の活用・応用 ・開始時との差を提示本人の気づきを促す ・講話内容との比較と再学習 ・生活への定着の促し	自主トレ化 (必須ではない) ・バイタルチェックの際に各自で行う ・参加者同士の声掛け	筋トレ：p4参照 ・回数、速度を上げる ----- バランス②：p6参照 ・ステップ運動の距離や時間を伸ばす ----- 有酸素：p7・8参照 ・「このくらいの運動はできる」と参加者が理解し日常生活で実践する ----- 動作・ADL練習：p9参照	生活にいかされたか？ ・これまでの講話内容の振り返り ・自己の取り組みの振り返り
最終目標	生活課題の克服の確認	自主トレ化	運動や活動的な生活が継続できる 自信を持つ	生活の中での運動・栄養・口腔の実践を継続できる	

