

## 教室メニューのねらい・要点と最終目標

バイタルチェック・手帳の確認	ストレッチ	運動	講話
<b>ねらい・要点</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 参加者の自己チェックから、生活や自主トレの振り返りが行えているか確認する。</li> <li>2. 「生活課題」と「目標」を確認することで生活課題の明確化や変化を捉え、教室参加の意欲を高める。</li> <li>3. 継続することが大切であると伝え続ける。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全身の姿勢、こわばりなどの体調を自己チェックができる。</li> <li>2. 全員で一斉に行うことで連帯感が生まれることが期待できる。</li> <li>3. (可能であれば)教室後半では自主トレ化し、問診の間に各自が行うなどの工夫ができる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. スタッフは、負荷(筋力:重錘・ゴム、バランス:座位→立位→ステップ、有酸素:心拍数、呼吸数)をかけること、段階的に負荷を増やすことを意識する。</li> <li>2. 最終時には体力測定にて運動の効果を示し、参加者の達成度および満足度をあげる。</li> <li>3. 筋力の改善が動作の力強さにつながっていること、立位バランスが動作の安定性につながっていること、有酸素運動では一定時間、負荷をかけた運動が日常生活でも行えることを参加者とともに確認する。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. フレイル、疾患、制度など基礎的な知識を伝える。</li> <li>2. 運動・栄養・口腔の関連性を説明し、教室で学んだことは生活で継続的に取り組めること伝える。</li> </ol>
<b>最終目標</b>			
<p>教室初回と最終時の変化を自覚し、生活課題が克服できたか確認できる。</p>	<p>自主トレできるようになり、自身の生活の中に取り入れる。</p>	<p>ここまでの運動ができる、自分は動けるという自覚をもつ。 →生活課題の動作、活動ができる。</p>	<p>生活に取り入れて継続して行える知識を持つ。</p>

