城東リハビリ日記

令和元年８月

こんにちは！理学療法士の岡川です。８月から要介護の方を対象とした個別機能訓練が開始となりました。今回は個別機能訓練について簡単にお伝えします！

個別機能訓練開始までの流れ

訓練を希望される方のご自宅に理学療法士が訪問し、生活の課題（例：トイレで立ち座りがしにくくなってきた、歩くのが不安定で外出できない、服が一人で着替えられない）を評価

↓

その方にあった目標を決定（例：杖を使って１人でトイレに行けるようになる）

↓

身体機能・認知機能の評価（簡単な体力測定と認知機能テスト）を実施し、
その方に合った運動プログラムを立案

↓

デイサービス利用中に少人数、または個別での運動を実施

※介護認定で要介護１～５に認定された方が対象となります。

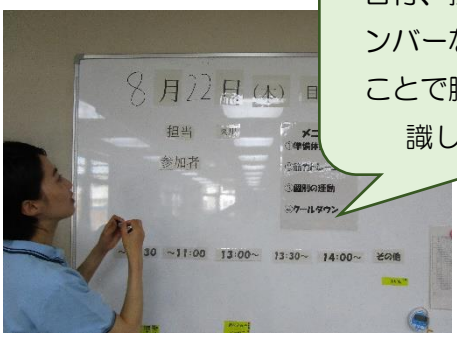
※1 割負担であれば 1 回あたり 59 円の費用がかかります。

どんな運動をするの？

準備体操（ラジオ体操）、筋力トレーニング、個別運動（段差昇降や立ち上がり練習などそれぞれに必要な動作の練習）、クールダウンを実施しています。全て行うと 15 分程度の運動プログラムとなっています。運動を効果的に行うためにはある程度の運動負荷が必要になります。年齢や安静時の脈拍に応じて目標心拍数を設定し、効果のある運動を実施しています（運動に慣れるまではごく軽度の運動を実施しています）。

個別訓練の様子

ラジオ体操、一度はやったことがあるので自然と体が動きます♪



日付、担当者、参加メンバーなどを確認することで脳の活性化も意識しています。

現在約４０名の方にご利用いただいております。たくさんの方にご利用いただけるよう、今後も工夫していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします！