参考資料

近江八幡市　総合事業（通所C）　＊短期集中型で卒業を目指したプログラムです

＜対 象 者＞　運動機能低下が主な課題で、筋力アップを行うことでＡＤＬやＩＡＤＬの改善、外出再開や家庭内での役割再獲得が期待できるケース

※重篤な内科疾患があるケースや、難病や痛みのコントロールをしながらのリハビリが必要なケースなどは対象外となることがあります。
利用にあたっては、ケアマネジメント会議での検討をふまえて決定します。

＜場　　所＞　市内３ヶ所　ぱわーあっぷ中北部（メディカルフィットネスセンターヴォーリズ）・ぱわーあっぷ東部（街なかリハステーション）
ぱわーあっぷ西部（たに整形外科）

＜利用期間＞　３ヶ月（計２４回）

＜利用回数＞　週２回

ぱわーあっぷ中北部	火曜日９：３０～１１：３０、金曜日　９：３０～１１：３０
ぱわーあっぷ東部	水曜日９：３０～１１：３０、土曜日１４：００～１６：００
ぱわーあっぷ西部	月曜日９：３０～１１：３０、金曜日　９：３０～１１：３０

＜送　　迎＞　あり

＜費　　用＞　参加回数による料金　１回４６０円

＜内　　容＞　生活機能改善を目指した運動機能向上プログラムです。

「立って家事をしたい」「お寺参りを再開したい」など本人の**"こうなりたい"**という具体的な生活目標が達成できるよう、トレーニングだけではなく、環境調整や指導を行います。

①リハビリ職による活動・心身機能の評価、②個別及び集団でのトレーニング、③訪問指導による環境評価・調整、④自宅でのトレーニング指導

※運動機器は高齢者に合わせた負荷設定ができます。利用者の筋力や持久力を主観的運動強度や本人感覚を加味しながら設定します。
主治医の指示による禁忌事項がある場合、その運動項目を中止します。

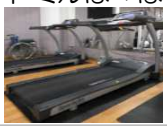
レッグプレス
日常生活に必要な下肢の筋肉を強化
立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く

ローイング
背中の強化
円背（猫背）の改善

レッグエクステンション
大腿部の強化
膝周囲の安定性向上
階段の上り下り、歩幅が広がる

ヒップアブダクション
臀部を強化
骨盤の安定性向上
歩行の安定
（ふらつきの軽減）

有酸素機器
トレッドミル・エルゴメーター
＊トレッドミルは「ぱわーあっぷ中北部」のみです



機器を使った運動だけでなく、おもりを使ったいきいき百歳体操やゴムバンド体操を実施しています。

【いきいき百歳体操】
おもりは一本200g。おもりなし～最大2kgまで設定可能。