

出張レッツ(仮)企画書

ターゲット

最近外出する機会が減ってきた
熟睡できなくなってきた
ちょっとした段差につまずくようになってきた
運動したいけど一人ではなかなか続かない・・・

このようなお悩みをお持ちのシニア？の方

コンセプト

「特別な道具を使わずに誰でも気軽にできるリハビリ」

筋力アップや関節の可動域の拡大、柔軟性を高め、転びにくい身体づくり、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

主に「椅子に座って行う体操」のプログラムで構成されています。特別な器具を使用せず、「いつでも」「だれでも」できる体操です。

「トイレ」「清掃」「着替え」「入浴」「室内移動」「立ち座り」等の日常生活動作訓練や、「呼吸」「咀嚼」「嚥下」の口腔機能訓練を実施し、身体と食事の両面から健康をサポートします。

狙い・目的

住み慣れた地域で、可能な限り自分らしい暮らしを続けることを目指す。身体機能の低下を予防し、気軽に介護予防活動に参加できる機会を増やしていく。

事業所としても地域との連携や事業所運営の透明性を確保することが求められている。地域と交流を図ることで、より開かれた事業所運営を行うことができる。

目標

地域の健康寿命の増進

イベント概要

◆開催予定:木曜日/月

◆開催時間:30分～1時間程度

◆場所:集会所or公民館

◆参加人数:20人程度

◆参加費:無料