

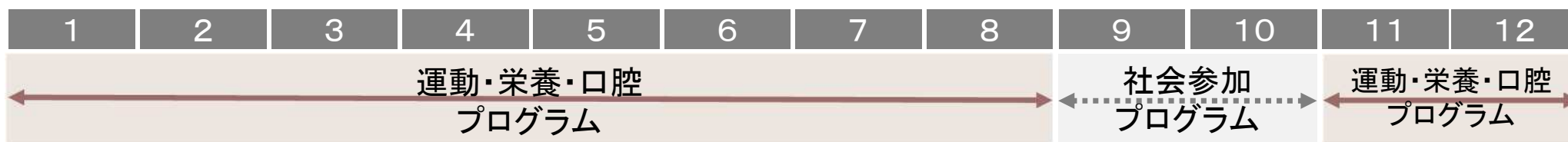
アクティブシニア応援プログラム(プレフレイル対策)事業 実施プログラム概要

- 週1回、90分程度、全12回(3ヶ月間)のプログラム
- 12回(3ヶ月間)のプログラムを1クールとし、2クール実施する

1クールの流れ

(初回)

(最終)



プログラムの構成

- 運動・栄養・口腔プログラムは、A～Eの5種類(詳細は後述)
- 初回、最終回において、体力測定を実施し、評価を行う
- 前半で家庭での運動習慣を獲得(自主トレ獲得期)し、後半はより転倒予防に特化(ステップアップ期)したプログラムを実施する



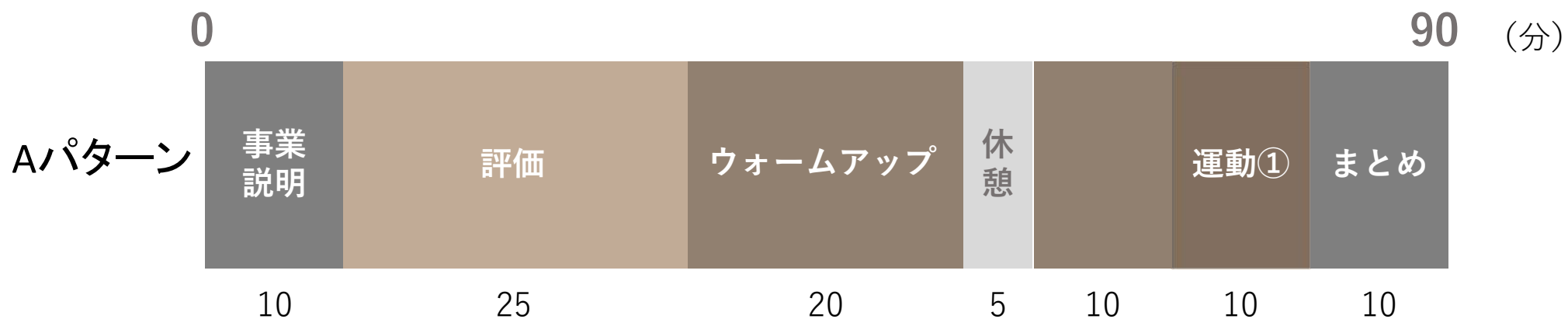
運動・栄養・口腔プログラム構成

プログラムの構成(1回90分)

初回・最終 (Aパターン)	事業 説明	評価	ウォームアップ	休憩	運動	まとめ		
自主トレ獲得期 (B・Cパターン)	取り組み の 振り返り	ウォームアップ	休憩	講義	休憩	運動	まとめ	
ステップアップ期 (D・Eパターン)	取り組み の 振り返り	ウォーム アップ	運動	休憩	講義	休憩	運動	まとめ

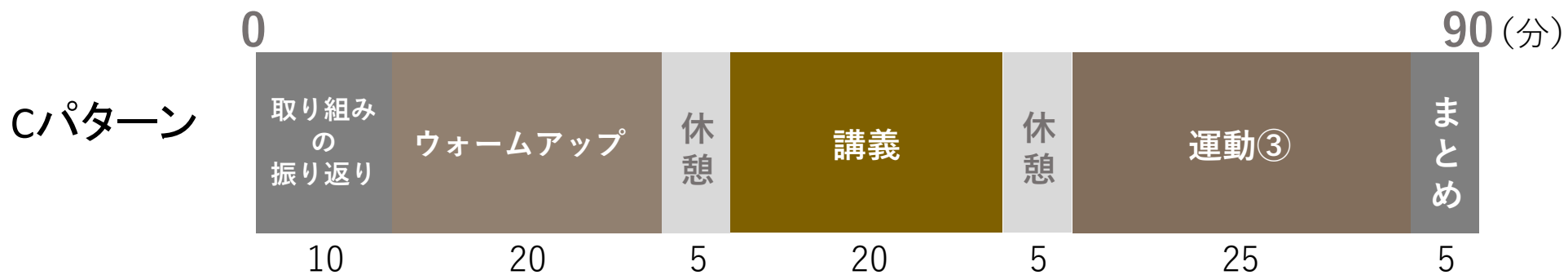
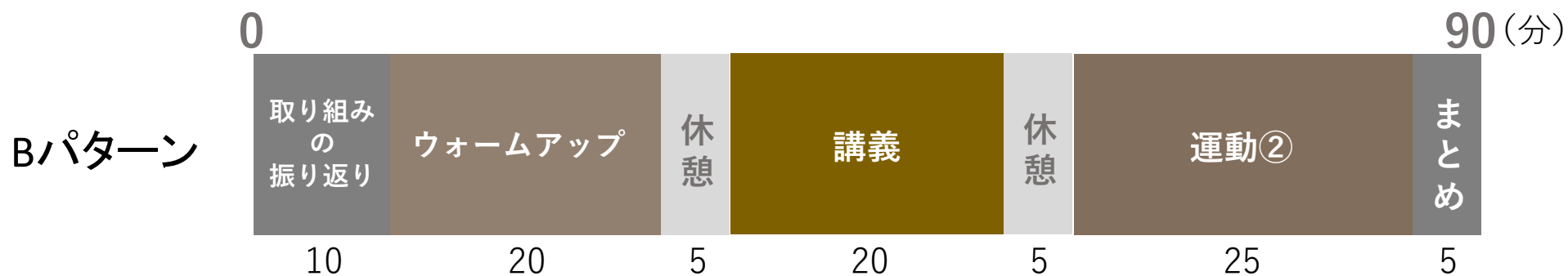
初回・最終

運動を継続していくことを伝える



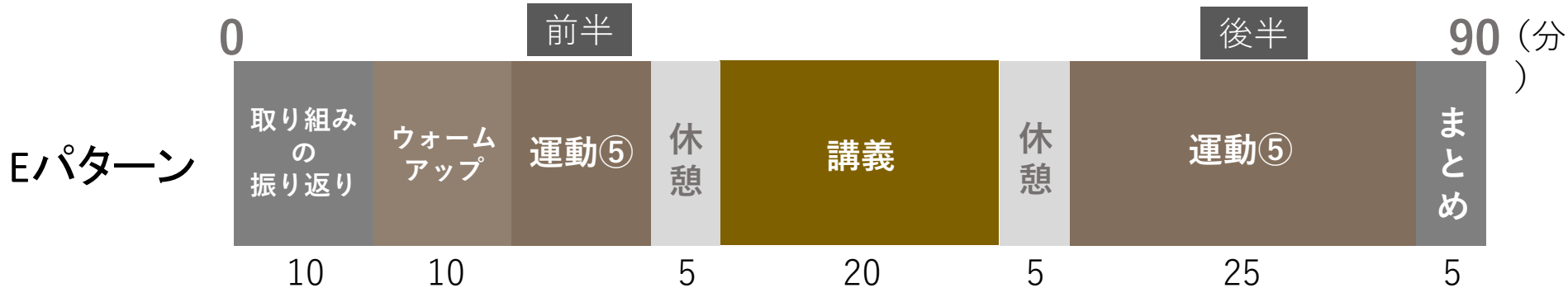
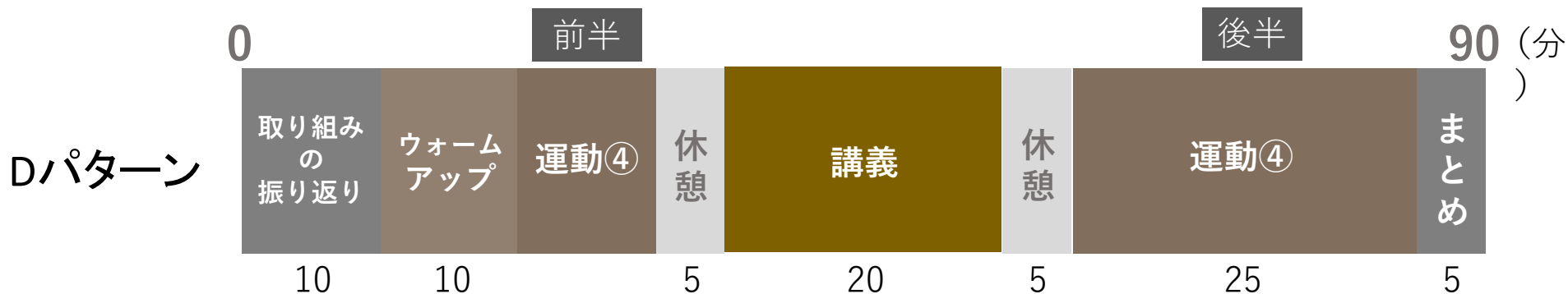
自主トレ獲得期

効果的に運動が出来ているか繰り返し実施



ステップアップ期

より転倒予防に特化した内容



社会参加プログラム

プログラム終了後の社会参加継続を支援

9回目

- KOBEシニア元気ポイント事業の説明・利用登録を行う

10回目

- 活動受入施設でのボランティア体験(本プログラムのみ3時間見込)



参考資料

KOBEシニア元気ポイントとは…

神戸市内にお住いの65歳以上の方が、高齢者施設等で下記の対象となる活動を行った場合に、ポイントを貯めることができ、貯まったポイントは現金と交換できる制度

対象となる活動例

話し相手



洗濯物の整理



お茶くみ



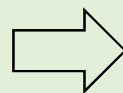
簡易な清掃



菜園の手入れ



敬老パス等のICカードをかざしてポイント付与



貯まったポイントは現金に交換

ウォームアップ

時間構成

初回：20～30分 自主トレ獲得期：20分 以後：10分

内容

上体ストレッチ①

脚ストレッチ①

上体ストレッチ②

脚ストレッチ③

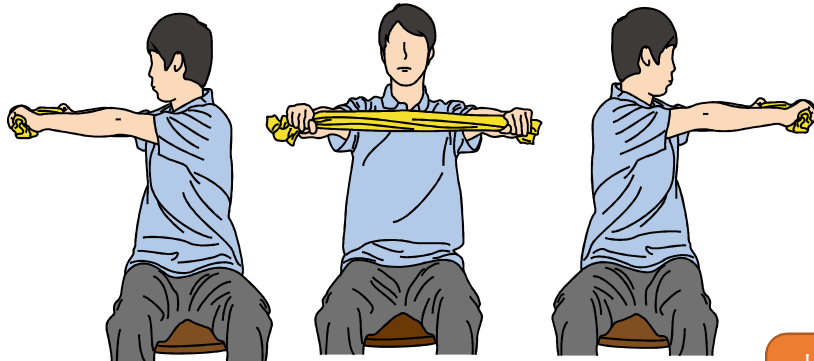
上体ストレッチ③

脚ストレッチ④

上体ストレッチ⑤

脚ストレッチ⑤

上体ストレッチ①



- ・タオルを用いてストレッチする
- ・肩幅くらい広げてタオルを把持する
- ・タオルをピンッと張った状態で身体を捻る

左右に10回繰り返す

ポイント!

腕は床面と平行になるように注意しましょう。

期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防、腰痛予防

日常生活での効果!

肩こりの改善、腰痛の軽減。物に手が伸ばしやすくなる。

講義のテーマ

- 各回20分程度、神戸市から提示したテーマを基に講義を実施する。なお、講義に使用する教材は契約締結後に配布する。

1クールの講義スケジュール

各回のテーマ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
講義なし	運動	運動	グループワーク	フレイル全般	栄養	口腔	グループワーク	講義なし	講義なし	社会参加	講義なし