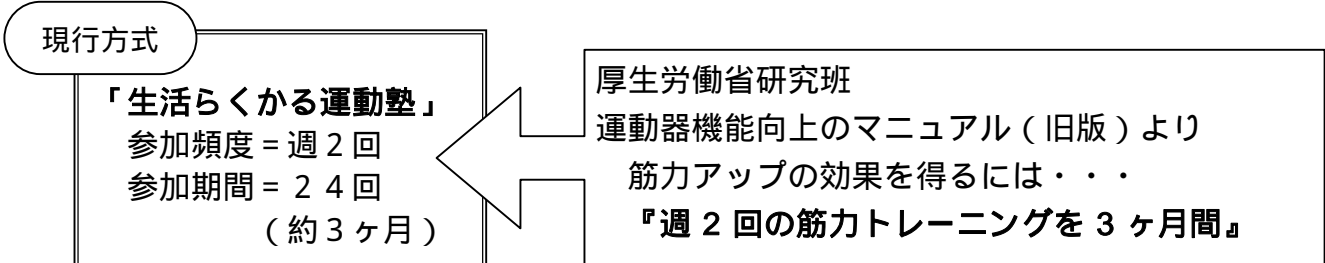


運動器機能向上事業

『生活らくかる運動塾』の実施頻度・期間の変更について

現行の実施頻度・期間について



現行の「生活らくかる運動塾」の課題

参加修了後に、運動を継続できない

運動の効果が維持されず、次年度の参加開始時には機能が低下している。自宅での運動継続が出来ずに、介護保険サービス利用へ移行する方がいる。週 2 回参加すると、らくかる運動塾での運動だけで満足して、それ以上の運動を行わず、自宅での運動習慣につながらない場合がある。

「生活らくかる運動塾」実施頻度・期間の変更について

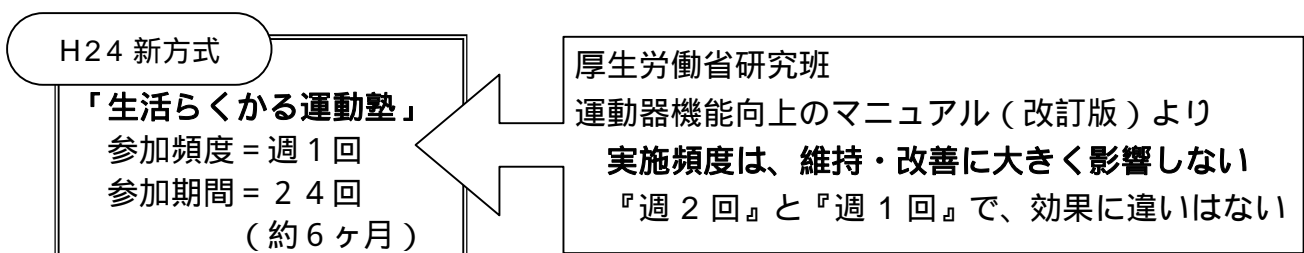
【 変更の要点と狙い 】

参加頻度を「週 1 回」にする(自宅でも取り組み易い運動メニューを設ける)

参加頻度を減らす一方で、他に「週 1 回」の運動メニューを自宅での取り組みとして設ける。自宅でも運動を続けられるように支援することで、参加修了後の運動継続を図る。

参加期間を「約 6 ヶ月」に伸ばす

運動に取り組む期間を延ばすことで、さらに運動の習慣化を図る。次年度までの参加の空白期間を少なくすることで、機能の低下を防ぐ。デイサービス等を希望した、介護保険サービス利用への移行を予防する。



実施頻度・期間の変更によるイメージ

「生活らくかる運動塾」利用者の身体機能の推移モデル

→ = 週2回、約3ヶ月間の参加

→ = 週1回、約6ヶ月間の参加

