

標準プログラム【1日のスケジュール】

時間配分		内容			準備物	備考
		実施項目	介助者	リハ職		
10分		導入 ・バイタルチェック、体調確認	・バイタルチェック、体調確認	・バイタルチェック、体調確認	・血圧計 ・体温計	
20分		週替わりプログラム ・講話 （自立支援、栄養改善、口腔機能向上等） ・体力測定 （1回目、中間（2か月目）、11回目） ※1回目、11回目の方には、体力測定時の動画撮影と基本チェックリストを実施	・補助	・講話 ※栄養改善については管理栄養士が実施	<講話> ・講話に必要な配布物、提示物等 <体力測定> ・椅子 ・ストップウォッチ ・メジャー ・撮影機材（1回目と11回目の対象者のみ）	・体力測定：1回目、中間（2か月目）、11回目（5m歩行、TUG、30秒間立ち座り） ・栄養改善プログラム：3か月中に2回は実施（管理栄養士からの講話+基本チェックリスト該当者に対して毎回個別指導） ・口腔機能向上プログラム：3か月中に2回は実施（西宮いきいき体操（口腔版）） ・その他：自立支援、グループワーク等
80分 （休憩含む）	40分	集団プログラム ・西宮いきいき体操	・西宮いきいき体操の声掛け、補助	・開始前に、利用者に対しておもりの重さや回数等の助言を行う。	・西宮いきいき体操DVD ・モニター ・重錘バンド（おもり含む） ・椅子 ・西宮いきいき体操記録本	・2グループに分けて、集団プログラムと個別プログラムの入れ替わり制を推奨。 ・個別面談中は、1週間の振り返りを行い記録表にリハ職からのコメントを記載、目標達成に向けて自宅で行える運動のアドバイスを行う。 ・待機者に対しては、自宅で行う個別運動や社会資源の情報収集等、自立支援に向けた有効な内容を行う。
	40分	個別プログラム ・個別面談（1対1） ・個別の運動や社会資源の情報収集等（待機者）	・待機者に対して、社会資源の情報収集や個別運動等のフォローを行う。	・個別面談（1対1） ・個別の運動指導（待機者）	・椅子 ・机 ・1週間の記録表	※集団プログラムと個別プログラムを同時に行う場合は、初月の人は西宮いきいき体操を全て実施できるように、また待機者の待機時間が長時間にならないように配慮すること。
10分		・連絡事項 ・体調確認 ※終了者には表彰式を実施	・連絡事項 ・体調確認	・連絡事項 ・体調確認		

※準備物のうち、西宮いきいき体操DVD、重錘バンド（おもり含む）、西宮いきいき体操記録本は市から受託者へ提供
※準備物のうち、 1 週間の記録表は市の所定様式あり、電子ファイルで提供予定

< 必須事項 >

- ・ 個別面談：毎回1人10～20分程度全員実施
- ・ 体力測定（5m歩行、TUG、30秒間立ち座り）：初回（1回目）、中間（2か月目）、最終（11回目）
- ・ 栄養改善プログラム：欠席しても1回は受けられるように、3か月中に2回は実施
- ・ 口腔機能向上プログラム：欠席しても1回は受けられるように、3か月中に2回は実施
- ・ 西宮いきいき体操：毎回全員実施

< 週替わりプログラム >

- ・ 週に1回、月4回、3か月で合計12回のサービス提供
- ・ 新規利用者は月初めの回から参加。

例）各月の1週目には、1回目の利用者、5回目の利用者、9回目の利用者へサービスを提供
各月の2週目には、2回目の利用者、6回目の利用者、10回目の利用者へサービスを提供
※同色が、同じ日の参加者

1回目（1か月目の1週目）	体力測定（初回）
2回目（1か月目の2週目）	
3回目（1か月目の3週目）	
4回目（1か月目の4週目）	
5回目（2か月目の1週目）	体力測定（中間）※5～8回目の中で実施
6回目（2か月目の2週目）	
7回目（2か月目の3週目）	
8回目（2か月目の4週目）	
9回目（3か月目の1週目）	
10回目（3か月目の2週目）	
11回目（3か月目の3週目）	体力測定（最終）
12回目（3か月目の4週目）	

標準プログラム【週替わりプログラム3か月で合計12回の実施内容】

実施回	10分	20分	40分	40分	10分
1回目（1か月目の1週目）	導入 バイ タル チ エ ッ ク 、 体 調 確 認	体力測定（初回）	（西宮いきいき体操） 集団プログラム	個別プログラム	連絡事項、 体調確認
2回目（1か月目の2週目）		講話（自立支援・グループワーク）			
3回目（1か月目の3週目）		口腔機能向上プログラム 西宮いきいき体操（口腔版）			
4回目（1か月目の4週目）		講話（栄養改善）			
5回目（2か月目の1週目）		体力測定（中間）			
6回目（2か月目の2週目）		講話（自立支援・グループワーク）			
7回目（2か月目の3週目）		口腔機能向上プログラム 西宮いきいき体操（口腔版）			
8回目（2か月目の4週目）		講話（栄養改善）			
9回目（3か月目の1週目）		口腔機能向上プログラム 西宮いきいき体操（口腔版）			
10回目（3か月目の2週目）		講話（自立支援・グループワーク）			
11回目（3か月目の3週目）		体力測定（最終）			
12回目（3か月目の4週目）		講話（自立支援）			修了式

