

地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防活動を支援します！
 サロン活動団体に
 リハビリテーション職（療法士）
 を派遣します！
 （協力：刈谷療法士連絡会）

どんなことをしてくれるの??

提供内容（詳細は裏面をご覧ください）

- ① 体力測定
- ② 運動指導
- ③ 講話（7つのテーマから選択）

派遣できる回数は、年間3回以内です。

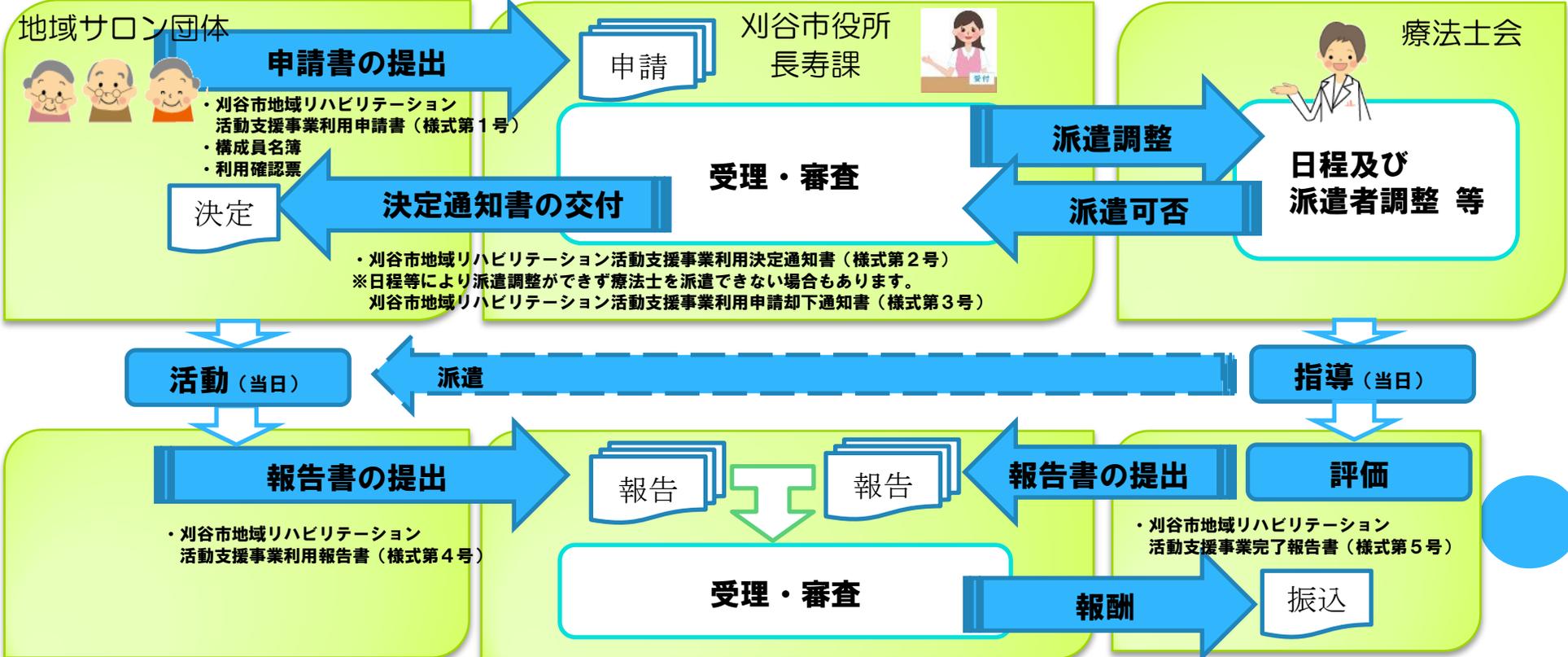
派遣できる対象団体は??

対象団体要件

- ① 刈谷市に住民票のある65歳以上の方が所属すること
- ② 団体の活動内容が体操、レクリエーション、認知症予防のための取組など介護予防の活動であること
- ③ 1か月に1回以上（1時間以上）の活動をしていること

** ご注意ください **

- i 派遣する時間は1回につき3時間以内
- ii 参加人数が10人以上、かつ、参加人数の半数以上が65歳以上であること
 ※当日参加人数が集まらない場合は、療法士派遣に要する報酬を派遣依頼団体に負担していただきます。
- iii 派遣する場所 … 市内の公民館など
 ※派遣場所（活動場所）は派遣依頼団体に確保してください。
 ※提供内容①は広いスペースが必要です。



提供内容

指導内容（詳細）は、派遣依頼団体と派遣者と相談します。

①体力測定



種目
身長
体重



測定項目

要素	種目
筋力	握力
静的バランス	開眼片足立ち
機能的移動能力	Timed up & go テスト
移動能力	最大歩行速度(5m)
柔軟性	長座体前屈

* 体力測定以外に、簡単なストレッチや体操を行います。申込団体の年齢層、身体状況等を考慮し、指導内容の構成を行います。

* 測定結果の数値は参加者同士で比較するものでなく、参加者ご自身が定期的に確認することで、自身の心身機能の維持向上を目指すものです。



= 備品（測定器具）の貸し出しについて =
測定を行うために、長寿課から備品の貸出を行います。申込団体の代表の方に、窓口に取りにきていただきます。返却も同様です。当日の測定器具の設置は、派遣者と一緒に行います。ご協力をお願いします。

= 個人情報について =
体力測定の測定結果は、運動指導の内容や参加者の身体状況の確認に必要な情報となります。同意が得られた参加者の測定結果については長寿課において保管するとともに、派遣者に情報提供します。また、必要な範囲内で刈谷市の介護予防事業活用します。※受付時に参加者に確認します。

※ 1～2ヶ月後以内に②運動指導を受けることをお勧めします。療法士が測定結果を基に、団体にあった運動指導等を行います。

②運動指導

事業の実施前に申込団体からご希望の指導内容をお伺いします。申込団体の年齢層、身体状況等を考慮し、指導内容の構成を行います。

例) 音楽や歌にあわせた体操
…身体だけでなく脳も働かせます
ストレッチ
…団体の活動の中で継続的に実施できるもので筋力アップを目指します



③講話

テーマ（以下の7種類のテーマから選んでください）

- ・身体のメンテナンス（肩の痛み）
- ・身体のメンテナンス（腰痛）
- ・身体のメンテナンス（膝の痛み）
- ・転倒予防（ロコモティブシンドローム、廃用予防、生活環境整備等）
- ・サルコペニアとフレイル
- ・認知症
- ・嚥下（飲み込み）



講話にあわせ、簡単なストレッチや体操を行う場合もあります。