

# 地域支援事業

## 株式会社 中川 介護予防教室提案

事業終了後、参加状況、生活機能改善状況、効果測定などの評価を行うと共に、参加者が継続して介護予防(運動)を行えるように配慮する。

### 講義内容:例

種目	体力要素	時間
学習時間 在宅実施状況	運動習慣 の定義	5分
ロコモティブシンドローム 介護予防について	運動習慣 の意義	10分
生活リハビリテーション実践 コンディショニング運動 (筋・靭帯など組織が運動負荷に耐えられるようにする運動)	筋力・筋 持久力・ 生活機能	25分
クーリングダウン ストレッチ (全身の緊張をほぐす運動)	運動習慣 の維持	10分
学習時間 自宅でいつ、どのように実施するか？ なぜ、運動(リハビリ)必要か？	運動習慣 の定着	10分