

なごや介護予防・認知症予防プログラム

1 プログラムの実施について

- ① 対象者 要支援者 ・ 二次予防事業対象者
- ② 実施回数及び期間 6ヶ月：毎週1回・3か月を1クールとし、2クール(6ヶ月)実施
- ③ 1回あたりの時間 約2時間(120分)
- ④ 参加者数 ~15名(1グループ:5~8名：2グループ:5~8名 1クール(3か月)ごとに新しいグループを設置、合同実施)

2 計画表 (1クール:3ヶ月)

回数	ウォーミングアップ			アセスメント			運動(脳賦活運動)			栄養			口腔			その他			クール ダウン 時間	合計 時間
	テーマ	内容	時間 (分)	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間		
1	運動を はじめよう	体とお口の ウォーミングアップ	20		運動:事前	95	初級ステップ に慣れよう	○スティック編 (個別検査と同時進 行)											5	120
2			20	自分の体を 知ろう	口腔・認知・うつ:事前	45	初級ステップ	〃	30				歯・笑顔	○顔の体操	20				5	120
3			20		共通・栄養:事前	25	中級ステップ	〃	30	栄養のバランス	○アイスブレイク ○グループワーク	40							5	120
4			20				上級ステップ	〃	30							生活目標達成プ ログラム【1】	○自分らしさ ○生活状況の確認	65	5	120
5			20				初級ステップ	○ラダー編	30	名古屋めしを語ろう	○試食会 ○回想法ワーク	65							5	120
6			20				中級ステップ	〃	30				舌・唾液	○舌の体操 ○マッサージ	20	生活目標達成プ ログラム【2】	○生活目標の設定	45	5	120
7			20	前半を振り返って	運動:1クール経過	65	上級ステップ	〃	30										5	120
8			20				ステップ台運動	○有酸素運動	30							フリープラン	事業所のオリジナル	65	5	120
9			20				複合	○サーキット ○ステップシンキン グ	30	調理実習	○簡単な実習	65							5	120
10			20		口腔・認知・うつ:中間	45	複合	〃	30				咀嚼・嚥下	○咀嚼訓練 ○発声練習	20				5	120
11			20	中間評価	共通・栄養:中間	25	複合	〃	30							生活目標達成プ ログラム【3】	○目標の評価	40	5	120
12			20		運動:中間	95	複合	○サーキット (個別検査と同時進 行)											5	120
合計 時間			240			395			300			170			60			215	60	1440

(2クール:3ヶ月)

回数	ウォーミングアップ			アセスメント			運動(脳賦活運動)			栄養			口腔			その他			クール ダウン	合計 時間	
	テーマ	内容	時間 (分)	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間	テーマ	内容	時間			
1	運動を はじめよう	体とお口の ウォーミングアップ	20	1クールの参 加者のお手 伝いをしま しょう	運動: 1クールの参加者の補 助	95	初級ステップ	○スティック編 (個別検査と同時進 行)											5	120	
2			20		口腔・認知・うつ: 1クールの参加者の補 助	45	初級ステップ	〃 ○コグニション課題	20 10				歯・笑顔	○顔の体操	20					5	120
3			20		共通・栄養: 1クールの参加者の補 助	25	中級ステップ	〃 ○エクササイズ課題	20 10	栄養のバランス	○アイスブレイク ○グループワーク	40								5	120
4			20				上級ステップ	〃 ○コグニステップ	15 15							生活目標達成プ ログラム[1]	○自分らしさ ○生活状況の確認	65	5	120	
5			20				初級ステップ	○ラダー編	20 10	名古屋めしを語ろう	○試食会 ○回想法ワーク	65							5	120	
6			20				中級ステップ	〃	15 15				舌・唾液	○舌の体操 ○マッサージ	20	生活目標達成プ ログラム[2]	○生活目標の設定	45	5	120	
7			20	2クール前半 までを振り 返って	運動:2クール経過	65	上級ステップ	〃	15 15										5	120	
8			20				ステップ台 運動	○有酸素運動	15 15							フリープラン	事業所のオリジナル	65	5	120	
9			20				複合	○サーキット ○ステップシンキン グ	15 15	楽しく食べよう	○簡単な実習	65							5	120	
10			20	評価	口腔・認知・うつ:事後	45	複合	〃	30				咀嚼・嚥下	○咀嚼訓練 ○発声練習	20				5	120	
11			20		共通・栄養:事後	25	複合	〃	30							生活目標達成プ ログラム[3]	○目標の評価	40	5	120	
12			20		運動:事後	95	複合	○サーキット (個別検査と同時進 行)												5	120
合計 時間			240			395			300			170			60			215	60	1440	