

# 草津市短期中予防サービス

## プログラム概要（通所）

### 実施概要

- 実施期間：R8年4月1日～R9年3月30日
- 実施時間：13:15～14:45（90分）
- 実施回数：週1回（全12回）
- 定員：15名
- 実施場所：デイサービスオリーブ 別邸（野路東）
- 実施曜日：火曜、水曜、木曜、金曜



### 実施内容

- ・呼吸・ヨガを取り入れた柔軟性向上
- ・腹式呼吸と深部ストレッチで、自律神経を整えながら動ける体を作ります。
- ・在宅生活に直結する機能訓練
- ・バランス訓練、転倒予防に筋トシだけでなくゲーム要素を取り入れた応用動作訓練を実施。
- ・専門職による安全管理と評価

「3ヶ月間で集中的に体力を戻し、生活に自信を持てるようになる事」を別邸の理念とし作業療法士や看護師といった専門家チームが、お一人おひとりに合わせた「動ける体作り」を徹底サポートします。お茶の提供もあり適宜休憩をはさみながら実施するので動きやすい服装でご参加ください☆

