※　ご本人からかかりつけ医に相談をしていただく場合に、あんしんすこやかセンターからご本人にお渡しする依頼文

資料　８

　　　　　　　　　　　　　様

**「介護予防筋力アップ教室」のご案内及びかかりつけ医への確認のお願い**

　世田谷区では、転倒や筋力の低下、閉じこもり、低栄養などが心配な方を対象に、筋力アップ及びセルフケア能力向上を目的とした教室「介護予防筋力アップ教室」を開催しています。先に行っていただいた「基本チェックリスト」の結果や介護認定の結果から、必要と思われる方に参加をお勧めしています。

以前に入院等をされた方や重い高血圧等の持病のある方は、教室に参加していただくにあたり、あらかじめ、かかりつけ医のご意見を伺い、教室の参加に問題がないことを確認する必要があります。

つきましては、かかりつけの医療機関で診察を受けられる際に、参加に関しての医師のご意見を確認し、あんしんすこやかセンターの担当者にお伝えください。特に書面で提出していただく必要はありません。

　なお、診察に係る費用については、ご本人様の負担となりますので、あらかじめご了承下さい。

**☆教室の概要**

・週１回で、期間は約３ヶ月です。

・１回の時間は、講話を含めて１２０分程度です。

・教室スタートの最初と、３ヶ月後の終了時に、体力測定を行います。

・費用は、３ヶ月で２,４００円です。

【内容（裏面参照）】

　　　問診・体調チェック　⇒　体操の前に、今日の体調をチェックします。

　　　ミニレクチャー　⇒　介護予防についての講話を行います。

　　　筋力アップ体操　⇒　体操前後にストレッチを行い、「世田谷いきいき体操」を行います。おもりは個人の状態に合わせて調節します。

　　　クールダウン　⇒　整理体操をします。

※教室の日程や会場については別紙のチラシをご参照下さい。

必ずご本人へ説明してください。

区担当課：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課　　　☎０３－５４３２－２９５３

【お問い合わせ】　　　　（　　　　　　　　）あんしんすこやかセンター

　　　　　　　　　　　　　担当者名：(　　　　　　　　)

連絡先電話番号：

**介護予防筋力アップ教室プログラムの例**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回　数 | タイトル | 内　容　な　ど | |
| 第１回 | この教室で目標を  立てよう | ・ オリエンテーション   * 教室利用の目標を立てる * ＦＡＩの記入 * 世田谷いきいき体操 | 体調チェック  血圧測定  グループワーク |
| 第２回 | 今の身体の状態を  知ろう | ・ 事前評価【体力測定】  （握力、開眼片足立ち、Timed up＆Go、  3M歩行の普通・最大）  ・ 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック |
| 第３回 | 運動について  学ぼう | * 講話：運動の基礎知識 * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第４回 | 食事について  学ぼう | ・ 講話：食事について（低栄養とフレイル）   * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第５回 | 口の健康について  学ぼう | * 講話：口の健康について * パタカラ体操、健口体操 * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第６回 | 認知症予防について学ぼう | * 講話：認知症予防について * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第７回 | 生活について  振り返ろう | * 講話：生活について（社会参加） * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第８回 | 私のいきいき・わくわくプランをつくろう | * 私のいきいき・わくわくプランの作成 * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第９回 | 地域の活動について知ろう | * 地域の活動について * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第１０回 | 私のいきいき・わくわくプランを完成させよう | * 私のいきいき・わくわくプランの完成 * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第１１回 | これまでの成果を確認しよう | * 事後評価【体力測定】   （握力、開眼片足立ち、Timed up＆Go、  3M歩行の普通・最大）   * 世田谷いきいき体操 * ＦＡＩの記入 | 血圧測定  体調チェック  グループワーク |
| 第１２回 | 私のいきいき・わくわく宣言 | * 私のいきいき・わくわくプラン宣言 * 私の自慢大会 * 世田谷いきいき体操 | 血圧測定  体調チェック |