

# 令和6年度 きずな チャレンジスクール(Ⅰ期)



あなたの生活機能を改善する  
専門職による  
リハビリトレーニング教室です

このような方におススメです！

- 最近1年間に転んだ
- 外出することが減った
- 食事でむせる、口が乾きやすい
- 物忘れが気になる

回	日時	専門職	内容
1	6/14 (金)	理学療法士①	オリエンテーション, 体力測定, 目標の記入
2	6/21 (金)	作業療法士①	生活行為について/生活目標をたてる
3	6/28 (金)	理学療法士②	介護予防や健康寿命について/全身を使った運動
4	7/5 (金)	言語聴覚士①	のみこみについて/口の中をみてみよう
5	7/12 (金)	理学療法士③	床マットを使った運動
6	7/19 (金)	管理栄養士 歯科衛生士	フレイルを防ぐ食事のとり方 介護予防のための口の清潔の保ち方
7	7/26 (金)	理学療法士④	転倒予防について/バランスマットを使った運動
8	8/2 (金)	作業療法士②	身体的フレイルについて
9	8/9 (金)	理学療法士⑤	トレーニングの振り返り/中間面談
10	8/23 (金)	理学療法士⑥	様々な運動について/棒を使った運動
11	8/30 (金)	言語聴覚士②	口腔機能向上について/嚥下(えんげ)体操
12	9/6 (金)	作業療法士③	認知症予防について/認知力改善に向けたトレーニング
13	9/13 (金)	理学療法士⑦	ゴムバンドを使った運動
14	9/20 (金)	言語聴覚士③	口腔機能の評価/嚥下(えんげ)体操
15	10/4 (金)	作業療法士④	フレイル予防について/生活行為の改善に向けたトレーニング
16	10/11 (金)	理学療法士⑧	体力測定/まとめ

## ♪ 参加者の声 ♪

- ・少人数で、専門職から丁寧な指導が受けられ良かった。
- ・外出するのもおっくうになり、塞ぎ込んでいました。勇気を出して参加したら、元気になりました。



■日時 6/14(金) から 10/11(金)までの金曜日 全16回(8/16、9/27は休み)  
午前9:30 から 午前11:30まで

■場所 総合福祉センター「絆」多目的ホール(村松2005番地)  
※ 教室の会場までの送迎はありません

■対象 下記いずれかに当てはまる方  
介護保険の「要支援1」, 「要支援2」の認定を受けている方  
基本チェックリストの結果、生活機能の低下が認められた方  
※ 基本チェックリストは、**保険課, 北部及び南部地域包括支援センター**で実施しています  
※ 令和5年度「きずなチャレンジスクール」参加者を除く

■講師 理学療法士, 言語聴覚士, 作業療法士, 管理栄養士, 歯科衛生士

■持ち物 筆記用具, 上履き(スリッパ不可), 飲み物, 運動できる服装

■参加費 無料

■定員 先着15名程度

申込締切  
5/31 (金) まで

## 【申込み・問合せ】

東海村福祉部総合相談支援課(東海村総合福祉センター「絆」内)

電話: 212-7785 FAX: 212-6818

担当: 宮田, 川上

# 令和6年度 きずなチャレンジスクール スケジュール

【時間】 9:30 ~ 11:30

【準備・持ち物】 動きやすい服装, 汗拭きタオル, 飲み物, 筆記用具, 上履き

※ 教室を欠席する場合は, 総合相談支援課までご連絡ください ☎ 212-7785 担当 宮田 川上

回	月日	講師	目的	内容
1	6/14 (金)	理学療法士①	介護予防とは何かが分かる 自分の身体を知り、目標を立てる	オリエンテーション, 体力測定, 目標の記入
2	6/21 (金)	作業療法士①	日常生活とフレイルの概要	生活行為について/生活目標をたてる
3	6/28 (金)	理学療法士②	体力測定の結果から, 自分の強み弱みを知る 運動習慣の重要性を知る	介護予防や健康寿命について/全身を使った運動
4	7/5 (金)	言語聴覚士①	口腔ケアの必要性を理解する	のみこみについて/口の中をみてみよう
5	7/12 (金)	理学療法士③	しなやかな身体を目指す 腰痛・膝痛の予防方法を知る	床マットを使った運動
6	7/19 (金)	管理栄養士 歯科衛生士	低栄養予防と高齢者の食生活について学ぶ	フレイルを防ぐ食事のとり方 介護予防のための口の清潔の保ち方
7	7/26 (金)	理学療法士④	転倒しない、転倒しそうになってもバランスを保てる 身体を目指す	転倒予防について/バランスマットを使った運動
8	8/2 (金)	作業療法士②	生活動作と身体的フレイル	身体的フレイルについて
9	8/9 (金)	理学療法士⑤	自分の活動量が確認できる 運動継続のための、運動の種類を知り実践につなげる	トレーニングの振り返り/中間面談
10	8/23 (金)	理学療法士⑥	中間評価と個別面談から、今後の運動や目標を再確認する。 多種類の運動方法を自宅で実践・継続できる	様々な運動について/棒を使った運動
11	8/30 (金)	言語聴覚士②	口腔機能を維持して誤嚥を予防する	口腔機能向上について/嚥下(えんげ)体操
12	9/6 (金)	作業療法士③	認知症や認知症予防についての理解が深まる	認知症予防について/認知力改善に向けたトレーニング
13	9/13 (金)	理学療法士⑦	筋力トレーニング 全身の筋力・体力の向上を図る	ゴムバンドを使った運動
14	9/20 (金)	言語聴覚士③	教室終了後も、口腔機能を維持・向上するための 取り組みができる	口腔機能の評価/嚥下(えんげ)体操
15	10/4 (金)	作業療法士④	フレイルについての理解が深まる	フレイル予防について/生活行為の改善に向けたトレーニング
16	10/11 (金)	理学療法士⑧	4ヶ月の教室を振り返り、終了後も継続して 介護予防に取り組むことができる	体力測定/まとめ