

事例

02 お元気な高齢者へのフレイル予防

1. 課題

利用者の目線:

「いつまでも自分でできることは自分でしたい」

職員の目線 :

「介護が必要な高齢者が急増すると、今の職員数では介護サービスが行き届かないかも」



2. 健康寿命延伸プログラム

① 体力測定※デバイス **モフトレチェック**

リアルタイムでレポート出力!

② トレーニングマシン **HURスマートタッチ**

レポート出力可

③ 体幹・バランストレーニング **レッドコード**

④ 機能訓練指導員による **歩行訓練・手技**

⑤ 軽体操 **モフトレ**

リアルタイムでレポート出力!

⑥ オンライン **音楽レク**

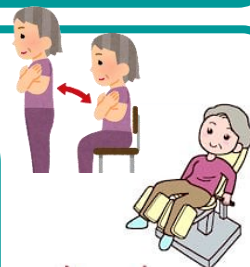
⑦ 自宅での **自主トレ・YouTube体操**

⑧ 専門職による **口腔・栄養などの教室**

ウェアラブル
デバイス使用

ウェアラブル
デバイス使用

ウェアラブル
デバイス使用



1クール
:3か月



※①「基本チェックリスト」: 25問の簡単な質問に「はい」「いいえ」で答えることで、「運動機能」、「栄養」、「口腔機能」、「生活機能」、「閉じこもり」、「認知症」、「うつ」の7つの機能や症状についてチェックすることができます

- ② TUG (タイム・アップ・アンド・ゴーテスト)
- ③ CS-30 (30秒椅子立ち上がりテスト)
- ④ 開眼片脚立ち
- ⑤ 身長・体重・握力



Moffハント



HUR
トレーニングマシン



レッドコード



まいにち
やろにい〜
フレイル予防



社会福祉法人 鈴鹿福祉会

鈴鹿グリーンホーム



鈴鹿グリーンホームHP