

# アクティブシニア応援プログラム(プレフレイル対策)事業 実施プログラム概要

- 週1回、90分程度、全12回(3ヶ月間)のプログラム
- 12回(3ヶ月間)のプログラムを1クールとし、2クール実施する

## 1クールの流れ



# プログラムの構成

- 運動・栄養・口腔プログラムは、A～Eの5種類(詳細は後述)
- 初回、最終回において、体力測定を実施し、評価を行う
- 前半で家庭での運動習慣を獲得(自主トレ獲得期)し、後半はより転倒予防に特化(ステップアップ期)したプログラムを実施する



# 運動・栄養・口腔プログラム構成

プログラムの構成(1回90分)

初回・最終  
(Aパターン)



自主トレ獲得期  
(B・Cパターン)

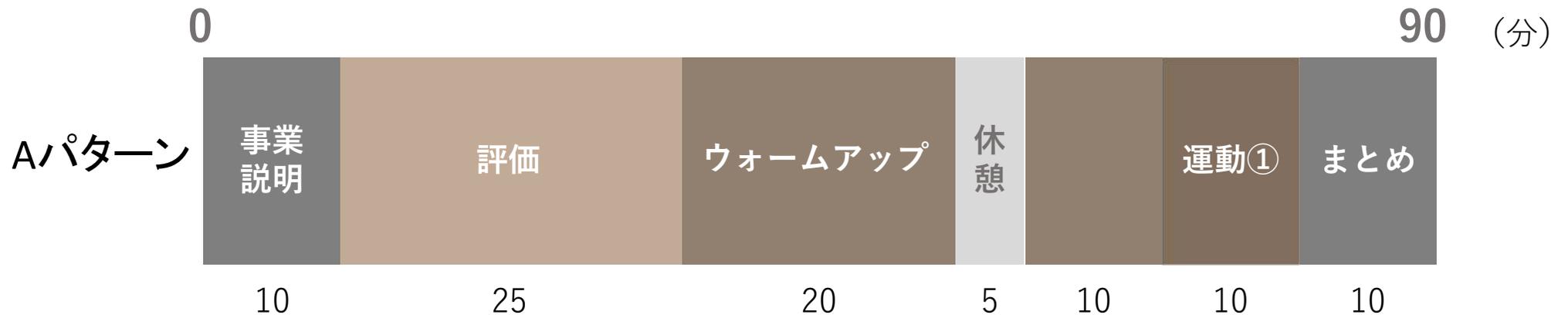


ステップアップ期  
(D・Eパターン)



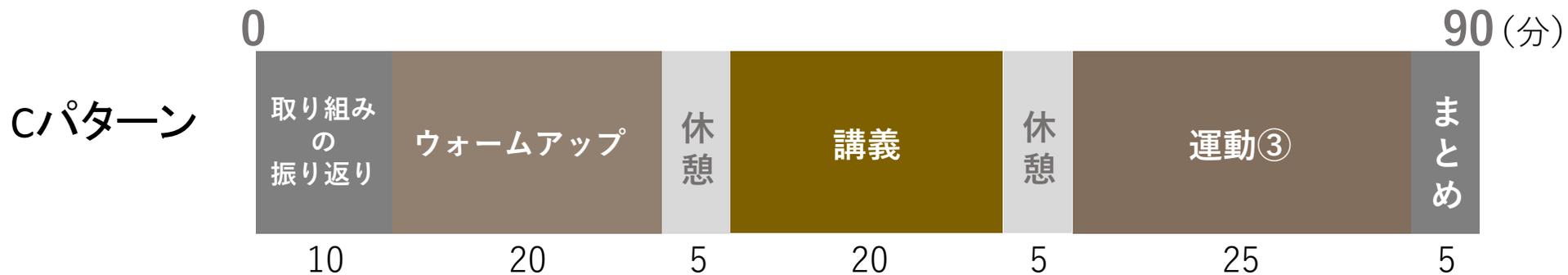
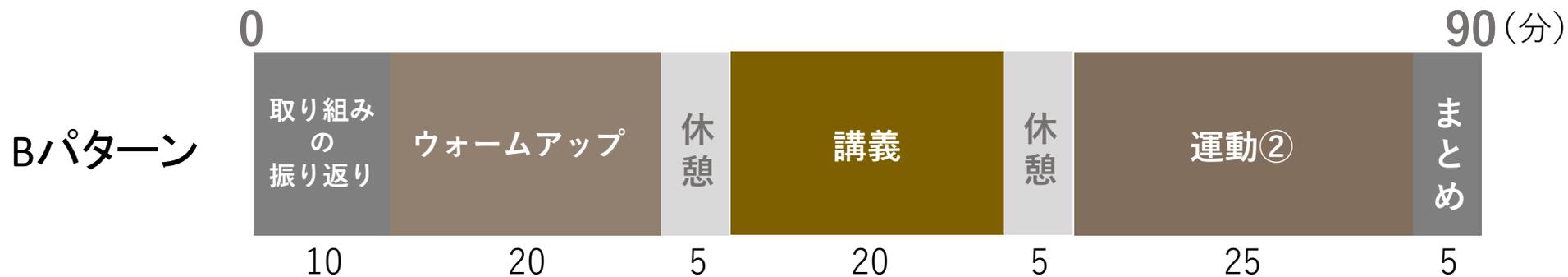
# 初回・最終

運動を継続していくことを伝える



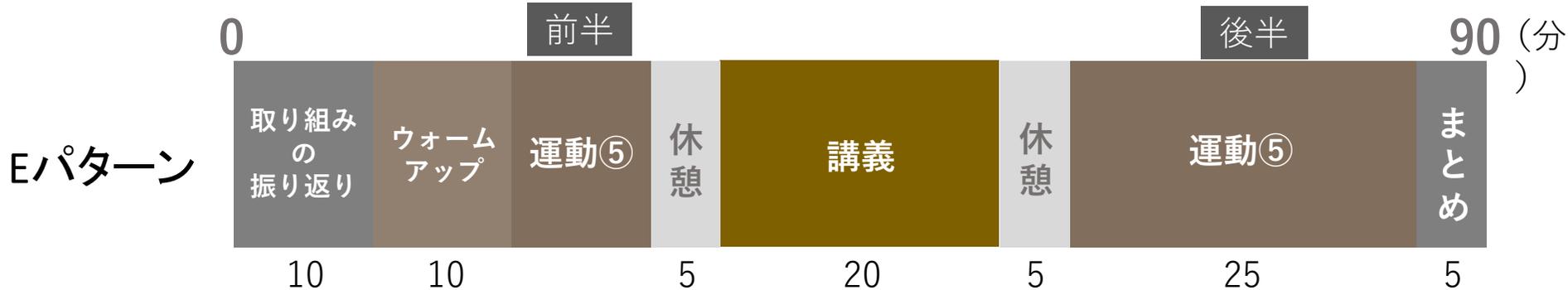
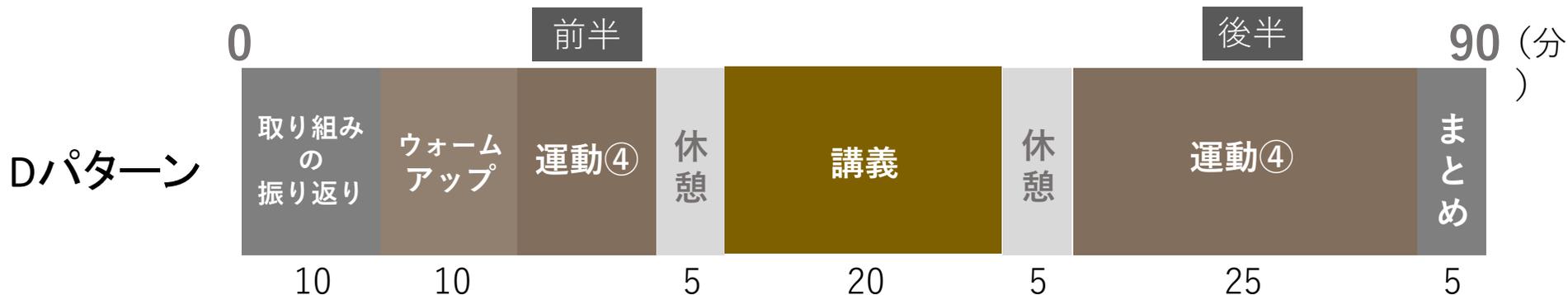
# 自主トレ獲得期

効果的に運動が出来ているか繰り返し実施



# ステップアップ期

より転倒予防に特化した内容



# 社会参加プログラム

プログラム終了後の社会参加継続を支援

## 9回目

- KOBEシニア元気ポイント事業の説明・利用登録を行う

## 10回目

- 活動受入施設でのボランティア体験(本プログラムのみ3時間見込)



# 参考資料

KOBEシニア元気ポイントとは…

神戸市内にお住いの65歳以上の方が、高齢者施設等で下記の対象となる活動を行った場合に、ポイントを貯めることができ、貯まったポイントは現金と交換できる制度

## 対象となる活動例

話し相手



洗濯物の整理



お茶くみ



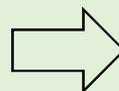
簡易な清掃



菜園の手入れ



敬老パス等のICカードをかざしてポイント付与



貯まったポイントは現金に交換

# ウォームアップ

## 時間構成

初回：20～30分 自主トレ獲得期：20分 以後：10分

## 内容

上体ストレッチ①

脚ストレッチ①

上体ストレッチ②

脚ストレッチ③

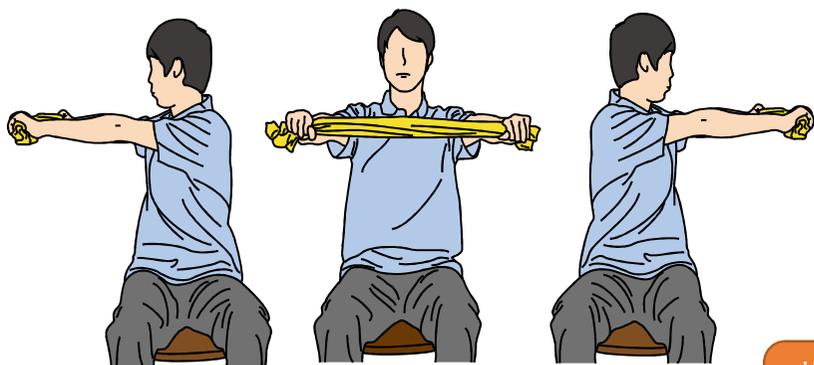
上体ストレッチ③

脚ストレッチ④

上体ストレッチ⑤

脚ストレッチ⑤

## 上体ストレッチ①



- ・タオルを用いてストレッチする
- ・肩幅くらい広げてタオルを把持する
- ・タオルをピンッと張った状態で身体を捻る

左右に10回繰り返す

### ポイント!

腕は床面と平行になるように注意しましょう。

### 期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防、腰痛予防

### 日常生活での効果!

肩こりの改善、腰痛の軽減。物に手が伸ばしやすくなる。

# 講義のテーマ

- 各回20分程度、神戸市から提示したテーマを基に講義を実施する。なお、講義に使用する教材は契約締結後に配布する。

## 1クールの講義スケジュール

各回のテーマ

| 1    | 2  | 3  | 4       | 5      | 6  | 7  | 8       | 9    | 10   | 11   | 12   |
|------|----|----|---------|--------|----|----|---------|------|------|------|------|
| 講義なし | 運動 | 運動 | グループワーク | フレイル全般 | 栄養 | 口腔 | グループワーク | 講義なし | 講義なし | 社会参加 | 講義なし |