

機能
デイトレ
デイサービス

Day service
Fitness &
Training

機能デイトレでは利用者の方が可能な限り、
居宅において自立した生活を営むことができるように
適切なサービスの提供を行います。

3つの特徴 ①「歩行」②「食事」③「認知機能」を考え、 「健康づくり」「体力アップ」を目指すプログラム

①歩くことは元気で長生きするための“健康づくりの基本”です

元気に長く歩くために、“体力の測定評価・分析”と“改善プログラム立案”を個別に実施！

①定期的な測定をもとに計画を立案

体力測定結果報告		
機能デイトレ様		
年齢 85 歳		
担当者 山下 幸子 様		
医療法人社団寿豊会 熊本保健医療センター 機能デイトレ TEL: 096-345-8113 FAX: 096-345-8188 E-mail: hc-jh@n1100.jp/pc-06_10 事業所担当 久米 聡 一 様		
体力測定の項目	評価日 2021/04/02	指標
 握る力 (握力) 全身筋力の指標	左右強い方 35.0 kg ☆良好☆	左右強い方 23.2 kg 男性26kg以上、女性18kg以上を目指しましょう。
 歩く力 (5m歩行時間)	早歩き 4.2 秒 ☆良好☆	早歩き 6.02 秒 5秒以内で日常生活の課題は解決に向かいます。
 バランス能力 (開眼片脚) (立ち時間)	左右良い方 50.0 秒 ☆良好☆	左右良い方 11.11 秒 15秒以上で運動機能の課題は少なくなります。5秒未満は転倒注意です。
 生活動作能力	TUG初 9.8 秒 ☆良好☆	15 秒 13.5秒以上で転倒リスクが予想されます。運動不安定症の不安がなくなるのは11秒以内です。
 最大膝伸展筋力 1RM	45 kg 30% ~ 50% 13.5 ~ 22.5	最大筋力の30%以上の運動で、筋力が上昇しやすくなります。30%の値を把握して運動しましょう。
 体重支持指数 WB1	66.18 ☆良好☆	WB1が45以上で歩行に問題が出にくくなります。45以上を目指しましょう。
 生活空間評価 LSA	70 点 ☆良好☆	47点以上で転倒しづらくなり、56点以上で生活へ良い影響が出てきます。
コメント		

2021年4月16日



導入機器

エルゴメーター
レッグエクステンション
トレッドミル



②個別プログラムの実施 (筋力マシーン、バイク、歩行機器など)

②栄養バランスよく、美味しく食べることは“身体づくりの基本”です

熊本機能病院でつくる

“管理栄養士監修の健康弁当”で

美味しい食事を提供！

1食／550 円(税込) 事前申し込み制



③認知機能を維持することは、“いきいきと生活するための基本”です

①楽しくゲーム感覚で認知症予防

②脳機能の改善度を評価・確認

③体を動かしながら、頭も使う



■「機能デイトレ」の流れ

半
日
コ
ー
ス

午前コース 9:30

運動前の
バイタル測定
体調確認

10:00

集団
ストレッチ
脳トレ
(トレーナー指導)

11:00

個別
トレーニング
脳トレ
アクティビティ

12:00

運動後の
体調確認
口腔体操
昼食 (午前のみ)

12:30

終了
お疲れさま
でした

午後コース 13:00

13:30

14:30

15:45

16:00

一
日
コ
ー
ス

9:30

運動前の
バイタル測定
体調確認

10:00

集団
ストレッチ
脳トレ
(トレーナー指導)

11:00

個別
トレーニング
脳トレ
アクティビティ

11:50

口腔体操

12:00

昼食・休憩

13:30

個別
トレーニング
アクティビティ

14:20

運動後の
体調確認

14:30

終了
お疲れさま
でした