

6ヵ月で、こんな効果がありました！！ 個別プログラム例①

Nさん（60代男性）要支援1

心筋梗塞・脳梗塞を併発(H30.4)し、介護保険申請

既往歴：高血圧・2型糖尿病・脂質異常症

高齢の母親と2人暮らし・農業や家事を担っている

軽度右麻痺あり ADL自立・右下肢補装具・T字杖使用・右腕拳上静止困難・BMI19（入院中10kg体重減）

本人の目標：
（開始時）

『脳梗塞発症前のように、農業や家事ができ、
高齢の母との生活を続けたい。車の運転を再開したい。』



運動指導

補装具・福祉用具等の使い方指導

歩行・運動時は補装具を着用することと着用時の歩き方を指導する。



運動プログラムの実施

負荷15～25kgから開始し、2ヵ月毎に5～10kgずつ増加する。バランスマット上でのスクワットを追加する。



ホームプログラム指導

家での足裏ケア・膝のストレッチ・下肢の筋トレを指導する。家事や外出を勧める。

6ヵ月評価

下肢筋力の向上と、補装具着用での歩行に慣れることで、1時間程度の立ち仕事や杖無しでの安定した歩行が可能です。外出もされています。家でもセルフケアとしてストレッチや筋トレができています。

（作業療法士）



体力測定

栄養指導

療養食指導

脳梗塞再発予防・原疾患（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の悪化防止の為に指導をする。

体力測定up

買物指導

食欲を上げる為好きな物を1品選ぶこと、タンパク質が多く簡単に調理できる食材や缶詰を購入することを勧める。

食事・調理指導

野菜と肉や魚等のタンパク質食材を組み合わせた料理・レンジを活用した簡単な調理法・減塩の工夫方法を指導する。



体力測定up

毎食タンパク質食品を取り入れられ、好みの揚げ物も少し取り入れることで、食欲・体重が増加し、筋力向上にも繋がりました。野菜を多く摂ることや、減塩に気を付ける習慣も身に付けることができ、脳梗塞再発予防の自己管理ができています。

（管理栄養士）



本人の評価（終了時）

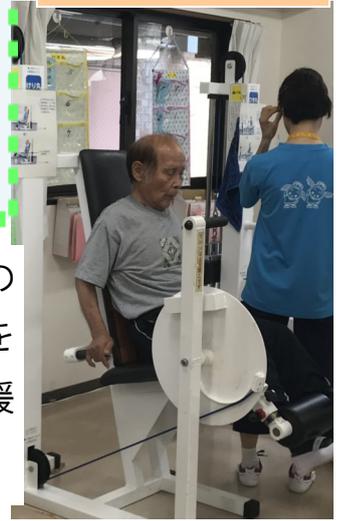
『身体が動きやすくなり体力も戻ったことで、農業や家事ができるようになった。体重や、食事にも気にして脳梗塞を再発しないようにします。さらに力をつけるために運動を続け、車を運転して外出したい！！』



東松山市

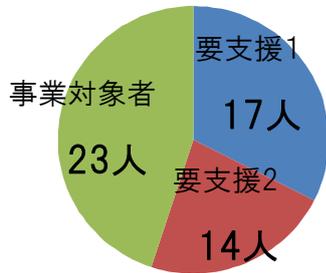
短期集中型通所型サービス 通信

短期集中型通所型サービスは、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスとして、運動機能・栄養状態・口腔機能等の生活機能向上を目指した6カ月のプログラムを提供し、**自立した生活の継続**を支援しています。

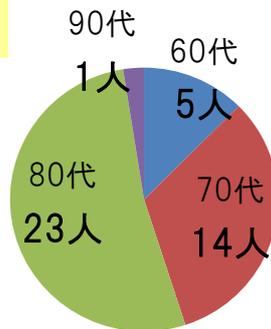


《平成30年度利用状況》（平成30年4月～1月）

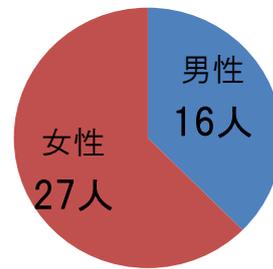
介護認定区分



年齢

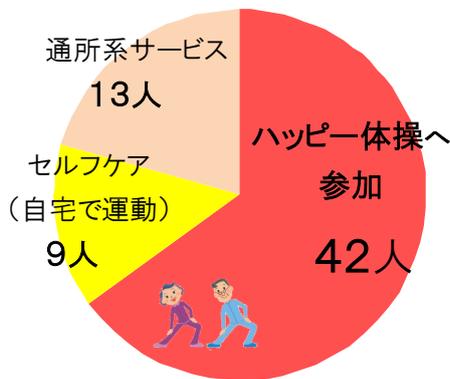


性別

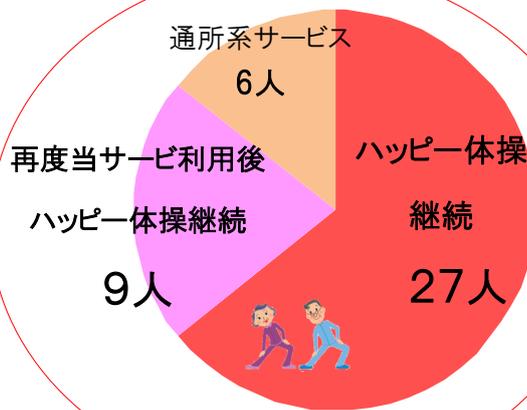


《終了後の介護予防の取り組みについて》

平成28.29年度 6ヵ月終了時の状況（63人）



ハッピー体操参加者（42人）の現状（平成31.1）



※体調不良等により身体機能が低下してしまい、再度当サービスを利用し、ハッピー体操等を継続できている方がいます。

【お問合せ】 東松山市総合福祉エリア

介護予防事業担当：新井 下山

住所：東松山市大字松山2183

電話：0493-21-5570/FAX：0493-25-3305

見学も受け付けています。
お気軽に、お問合せ下さい。



《利用についてのご案内》

【対象者】	【利用できる回数】
事業対象者	1年度につき1回
要支援1.2	認定の有効期間につき1回

※年度や有効期間が変わった場合は、再度利用することができます。