

# ステップ四日市 チャレンジ教室のご案内

- 短期集中予防サービス（サービスC） -



## ～利用開始から修了までの主な流れ～

（訪問型・通所型併用サービス）



初回訪問  
利用契約  
1～2時間

- ・自宅訪問の際に、生活上の課題や問題点を評価し、担当のケアマネジャー等とも一緒に、今後の目標等についての話し合いを行います。
- ・利用に伴う**契約**を結びます。



通所  
1～6回

約1カ月半後

- ・筋力や歩く速さ等の心身機能を評価し、初回訪問結果も交えて、個人に合わせたプログラムを概ね週1回ステップ四日市に通って行います。



中間訪問  
1～2時間

- ・自宅訪問の際に、これまで指導した生活の中での動き方や自主練習等の状況から、目標の達成状況を確認します。  
※自宅へ訪問せず、聞き取りで状況確認等を行う場合もあります。



通所  
7～12回

約3カ月後

- ・中間訪問結果を基に、個人に合わせたプログラムを概ね週1回ステップ四日市に通って行います。



最終訪問  
1～2時間

- ・自宅にて、担当のケアマネジャー等とも一緒に、経過や今後の生活についての話し合いを行います。



修了後  
アセスメント

- ・電話等にて、修了後の心身や生活の状況を確認します。
- ・状況に応じて必要なサービスへ繋ぐ支援を行います。



# ステップ四日市 チャレンジ教室のご案内

- 短期集中予防サービス（サービスC） -



## ～ 通所型サービス（週1回、約2時間）のスケジュール ～

※利用時間：①午前枠（月～金）9:00～12:00の間 ②午後枠（火・水・木）13:00～16:00の間



送迎

・ 範囲は市内全域です。自宅まで迎えに行きます。



体調確認

5～10分

・ 安全に運動ができるかの確認のため、血圧測定等を行います。



学習時間

5～10分

・ 自己管理能力を高めるため、リハビリノートを活用し、自身の目標（やりたいこと）や体の状態の記入、健康寿命延伸に向けての学習を行います。



準備運動

10～15分

・ ケガの予防のため、ストレッチ等を行います。



個別介入

自主練習

集団体操

40～60分

- ・ **個別介入**：心身機能を評価し、個人に合わせた動き方や自主練習の指導を行います。
- ・ **自主練習**：個別介入で指導した自主練習内容や様々な器具を用いた運動を行います。
- ・ **集団体操**：いきいき百歳体操等、市内で実施している体操を利用者全員で行います。



整理運動

10～15分

・ 疲労を残さないよう、ストレッチ等を行います。



学習時間

5～10分

・ 意欲の維持・向上のため、その日の振り返りや疑問点に対してスタッフがコメントします。



送迎

・ 自宅まで送ります。



※上記スケジュールは一例です。