

あきる野市通所型サービスC(短期集中予防)

短期集中 るのトレ!! 手帳

氏名: _____

作成日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

はじめに

短期集中のトレ！！は、
3か月間集中的に身体機能を
改善させる教室です。

自分らしく元気に
暮らしていけるよう
3か月間をたのしみながら
なりたい自分を目指しましょう！

通所型サービスC担当者

ケアマネジャー

()はつつセンター

担当()

電話:

リハビリテーション事業所

()

担当()

電話:

※欠席の連絡はリハビリテーション事業所担当者へご連絡ください

ケアプラン目標(介護予防サービス・支援計画書A表「目標」)

なりたい自分

改善・向上したいと思っていること

目標(解決すべき生活課題)

目標を達成するための取組

番号	取組内容
取組1	
取組2	
取組3	
取組4	
取組5	

月【1か月目】の運動記録

自己評価: よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

	取組1	取組2	取組3	取組4	取組5
1日					
2日					
3日					
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
11日					
12日					
13日					
14日					
15日					

月【1か月目】の生活記録

	体温	体調	今日のコメント
1日			
2日			
3日			
4日			
5日			
6日			
7日			
8日			
9日			
10日			
11日			
12日			
13日			
14日			
15日			

月【1か月目】の運動記録

自己評価: よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

	取組1	取組2	取組3	取組4	取組5
16日					
17日					
18日					
19日					
20日					
21日					
22日					
23日					
24日					
25日					
26日					
27日					
28日					
29日					
30日					
31日					

月【1か月目】の生活記録

	体温	体調	今日のコメント
16日			
17日			
18日			
19日			
20日			
21日			
22日			
23日			
24日			
25日			
26日			
27日			
28日			
29日			
30日			
31日			

月【2か月目】の運動記録

自己評価: よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

	取組1	取組2	取組3	取組4	取組5
1日					
2日					
3日					
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
11日					
12日					
13日					
14日					
15日					

月【2か月目】の生活記録

	体温	体調	今日のコメント
1日			
2日			
3日			
4日			
5日			
6日			
7日			
8日			
9日			
10日			
11日			
12日			
13日			
14日			
15日			

月【2か月目】の運動記録

自己評価: よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

	取組1	取組2	取組3	取組4	取組5
16日					
17日					
18日					
19日					
20日					
21日					
22日					
23日					
24日					
25日					
26日					
27日					
28日					
29日					
30日					
31日					

月【2か月目】の生活記録

	体温	体調	今日のコメント
16日			
17日			
18日			
19日			
20日			
21日			
22日			
23日			
24日			
25日			
26日			
27日			
28日			
29日			
30日			
31日			

月【3か月目】の運動記録

自己評価: よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

	取組1	取組2	取組3	取組4	取組5
1日					
2日					
3日					
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
11日					
12日					
13日					
14日					
15日					

月【3か月目】の生活記録

	体温	体調	今日のコメント
1日			
2日			
3日			
4日			
5日			
6日			
7日			
8日			
9日			
10日			
11日			
12日			
13日			
14日			
15日			

月【3か月目】の運動記録

自己評価: よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

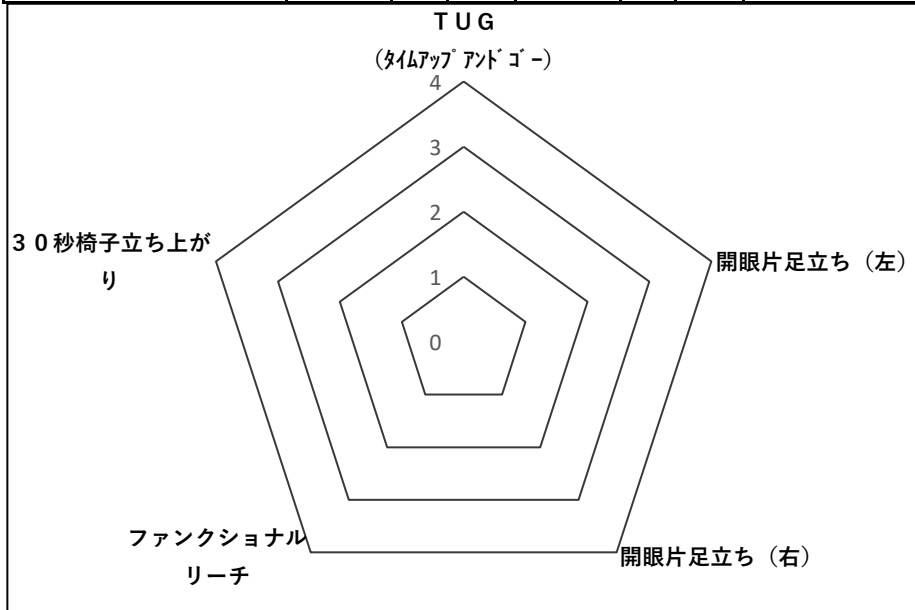
	取組1	取組2	取組3	取組4	取組5
16日					
17日					
18日					
19日					
20日					
21日					
22日					
23日					
24日					
25日					
26日					
27日					
28日					
29日					
30日					
31日					

月【3か月目】の生活記録

	体温	体調	今日のコメント
16日			
17日			
18日			
19日			
20日			
21日			
22日			
23日			
24日			
25日			
26日			
27日			
28日			
29日			
30日			
31日			

身体機能の評価

	開始時		3か月後		基準
	測定結果	基準	測定結果	基準	
TUG (タイムアップ・アンド・ゴー)	秒		秒		4 : 7秒以内 3 : 10秒以内 2 : 14秒以内 1 : 14秒以降
開眼片足立ち(左)	秒		秒		4 : 30秒以上 3 : 15秒以上 2 : 3秒以上 1 : 3秒未満
開眼片足立ち(右)	秒		秒		
ファンクショナルリーチ	cm		cm		4 : 30cm以上 3 : 25cm以上 2 : 20cm以上 1 : 20cm未満
30秒椅子立ち上がり	回		回		4 : 17回以上 3 : 15回以上 2 : 12回以上 1 : 9回未満



★これからのコト★

今後も継続しておこなっていくこと

チャレンジしてみたいこと

理学療法士からのコメント

【発行】

あきる野市 健康福祉部

高齢者支援課 高齢者支援係

Tel:042-558-1111(内線2632)