

パワーリハビリフィットネス

生活目標 役割継続

- 旅行に行く・東京の孫に会いに行くなど
- サークル活動を継続していくなど
- 家事農業を継続していくなど

トータル ヘルスケア

- 誰のお世話にもならないでいつまでも若々しく

ふだんの体調

- 水分 (1300cc以上)
- 食事 (1500kcal 以上)
- 排泄
- 運動

運動

- パワーリハビリフィットネスマシン
- 歩行 (屋外)
- 軽体操

交流・外出

- レクリエーション
- 買い物
- 食事会
- 旅行

① パターン

- 9:00 送迎
- フィットネ及び活動
- 11:00 送迎
- 11:30 自宅

② パターン

- 9:00 送迎
- フィットネ及び活動
- 11:00 終了
- 中町で昼食
買い物
- バスで帰宅

③ パターン

- 14:00 送迎
- フィットネ及び活動
- 16:00 送迎
- 16:30 自宅

④ パターン

- 12:00 バスで中町へ
昼食・買い物
- 14:00 フィットネ及び活動
- 16:00 送迎
- 16:30 自宅

1

生活全般を見ての
目標や評価を実施

2

活動力の
向上

3

生活の維持
向上を目的に

