

秋田大学医療先端開発センター
と連携する事業
(短期集中サロン)

教室の概要

参加者が歩いて行ける距離にある会場（サロン）で、健康運動指導士から介護予防に効果が認められるプログラムを提供します。行う内容は、ボランティアから参加者へも提供できるものですので、期間終了後もサロンで活用して頂けます。

そして、その後も運営を継続できるよう支援（フォロー）し、地域へのサロン定着を目指します。

< 目的 >

- ・新規の開設
- ・既存サロンの内容向上

サロンとは

（１）人との交流、（２）効果のある介護予防を行い、いずれは（３）生活援助に繋げる

< 内容 >

- 1) 歌
- 2) 体操
- 3) 脳トレ
- 4) 交流
- 5) 学習（口腔・尿失禁予防）

<カリキュラム >

短期集中サロン（15回）

	A(基本の内容)				B(遊んで体操)	C(脳トレ)	
	市・町・村民歌	ラップの芯で 足裏マッサージ	スクワット (県民の歌)	ダンベル体操 (県民歌)	遊び体操	グリットエクササイズ	脳トレ・学習
1	○	○	○ 歌に合わせる 15回	道具の準備と基本	血液循環 脚・二人一組	○	
2	○	○				○	
3	○	○				○	
4	○	○		小ボール	○	2+7 ・ ・ ・ 100-7	
5	○	○			○		
6	○	○			○		
7	○	○			ハンドケア キャップ	○	学習 認知症
8	○	○				○	
9	○	○				○	学習 口腔
10	○	○			大ボール	○	学習 尿失禁予防
11	○	○		○			
12	○	○		○			
13	○	○		まとめ	○	記憶の引き出し	
14	○	○			○		
15	○	○			○		