

【別添】フレイル改善通所サービス 標準プログラム 1日の流れ（例）

項目	時間
1. 受付・出欠確認	
2. 体調確認・血圧チェック	
3. ウォーミングアップ（深呼吸、リラクゼーション、四肢・体幹のストレッチ）	
4. 指と頭の運動	
5. 口腔体操	
6. バランストレーニング	10分以上※2
7. 筋力upトレーニング	20分以上※2
8. デュアルタスクupトレーニング	10分以上※2
9. 持久力upトレーニング（市指定音楽体操）	5分以上※2
10. クールダウン（深呼吸、リラクゼーション、四肢・体幹のストレッチ）	
11. 自宅での運動（宿題）の提案	
12. フレイル講話 ・市指定パンフレットを活用したミニ講話 フレイルの基礎的知識に関すること、栄養に関すること、口腔機能向上に関すること、社会参加に関すること等 ※3	※4
13. グループワーク ・参加者同士の交流が図れ、個人の目標設定や意欲向上・社会参加を促進できるような内容。	
14. 初回およびケアプランの期間（6ヶ月）終了時に 評価 ※測定の必須項目（市へ提出）は以下の通り ・身長（初回のみ）・体重・フレイルチェック（J-CHS 基準）・5m歩行・TUG・ 5回立ち座り・握力・開眼片足立ち・基本チェックリスト（主観的健康感含む）・ 4m歩行、バランステスト ※その他事業者独自で項目を増やしても良い。 ・個人の評価結果を個人及びケアプラン作成者へ提示すること。	
15. 個別相談 ・適宜、看護師・スタッフによる個別相談	

※1 サービスは全体で90分程度となるよう実施すること。

※2 6.～9.は、運動の効果を高めるため記載の時間を確保すること。

※3 12.については、6ヶ月に1度、市より派遣する管理栄養士、歯科衛生士が講義を行うため、調整や受け入れを行うこと。それ以外の回は、市指定パンフレット等を活用してスタッフが講話を行うこと。

※4 12.～13.を、利用者の目標達成に向けて、6ヶ月間（24週分）のプログラム構成で効果的に取り入れ、実施すること。