

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					

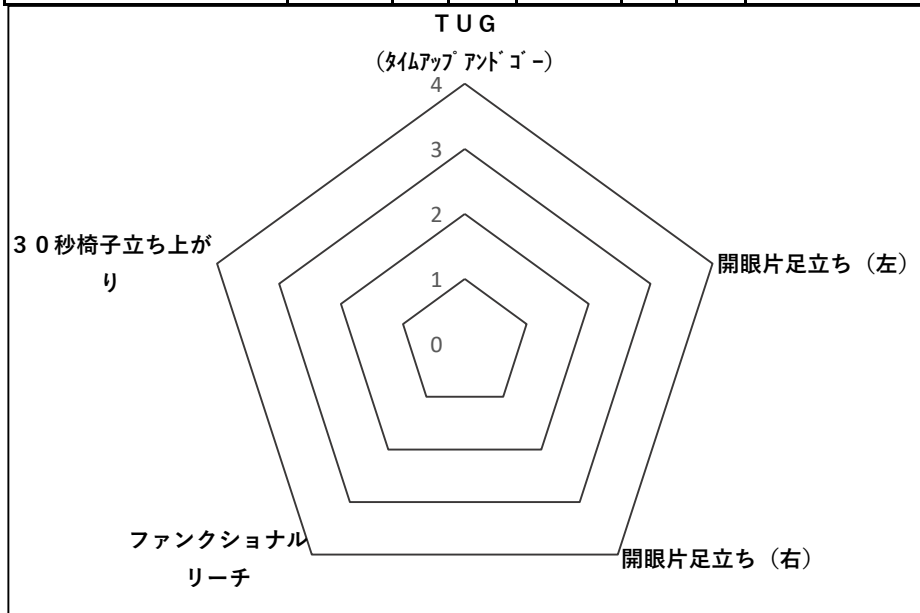


## 月【3か月目】の生活記録

	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	4 : 30cm以上 3 : 25cm以上 2 : 20cm以上 1 : 20cm未満
ファンクショナルリーチ		cm		cm	4 : 17回以上 3 : 15回以上 2 : 12回以上 1 : 9回未満
30秒椅子立ち上がり		回		回	



# ★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)