

フレイル通所型C 1日の流れ（例）

項目
1.受付・出欠確認
2.体調確認
3.ウォーミングアップ（ストレッチやバランス運動等）
4.主運動（機能的向上や筋力向上運動等）
5.クールダウン（ストレッチやリラクゼーション等）
6.個別プログラム（自宅でもできる体操の指導/確認を含める）
7.摂食及び嚥下訓練等のプログラム（兵庫県作成の冊子を使用） ①口腔体操 ②ペコぱんだ（自宅でも継続できるように指導/確認を含める）
8.フレイルに関する講話【1項目：約8～10分】（兵庫県作成の動画を使用） ・「シニアはメタボよりフレイル予防」【1種類】 ・フレイル予防教室「ちょこっと編」クイズ【9種類】 ⇒栄養7種類/口腔2種類
9.評価 体力測定：握力/開眼片足立ち/Timed Up&Go Test
10.個別相談

※¹ 1回あたり1時間30分～3時間程度でプログラムを実施すること。

初回のフレイル通所型Cでは、身長と体重を測定すること。

※² 7①について、兵庫県が作成した冊子「オーラルフレイル予防 おうちドリル改訂版」を使用し、本人の状態に応じた指導を実施すること。また、冊子に記載されている内容について、兵庫県が作成した動画あるいはそれに準ずる動画を使用して指導することを可能とする。

※³ 7②について、ペコぱんだの配布はフレイル訪問型C（初回）で実施すること。

フレイル通所型Cで最低週1回は指導や実施状況の確認を行うこと。

※⁴ 8について、3か月間（24回）のプログラム構成の中で実施すること。

※⁵ 9について、初回、1か月目、2か月目、3か月目（計4回）に実施すること。

