



体力づくり

生活保健委員会

各事業所が行っている活動

生活介護

散歩・畑作業やお出かけ・踏み台昇降100回などしています。



原田デイ

原田デイでは日々の取り組みとして
踏み台昇降やバランスボードを行っています。
休日は公園やまちづくりセンターに行き、体を動かしています。

• 踏み台昇降、バランスボード

• まちづくりセンター、公園

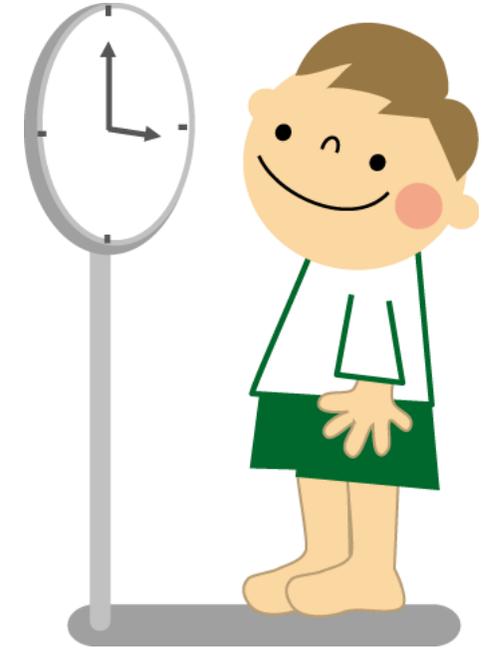


今泉デイ

・夏はプールで遊んだり、公園に出かけて体を動かしています



体重測定による健康管理



成人病の若年化

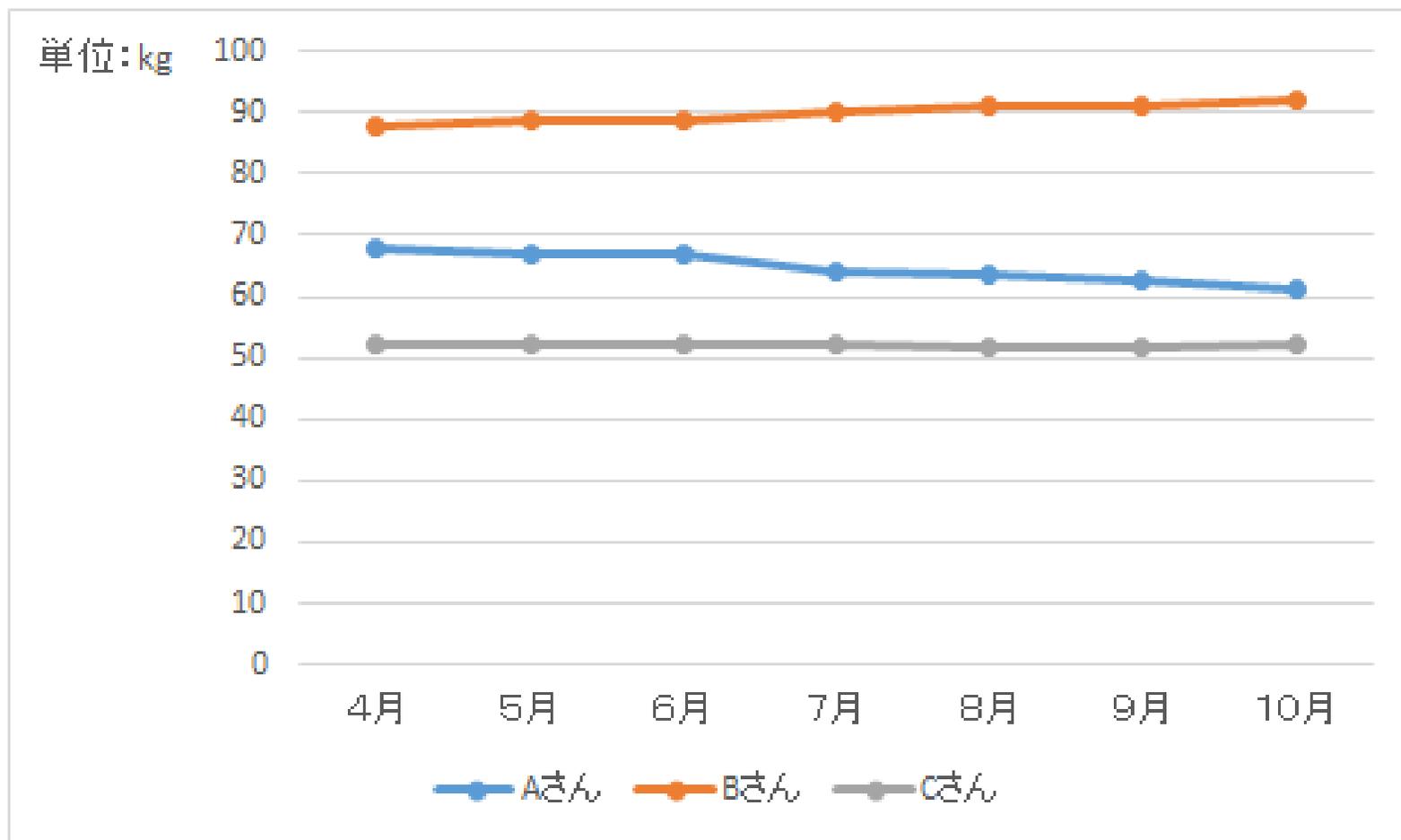
• 生活介護 → 成人

増減の巾は少ないほうが望ましい

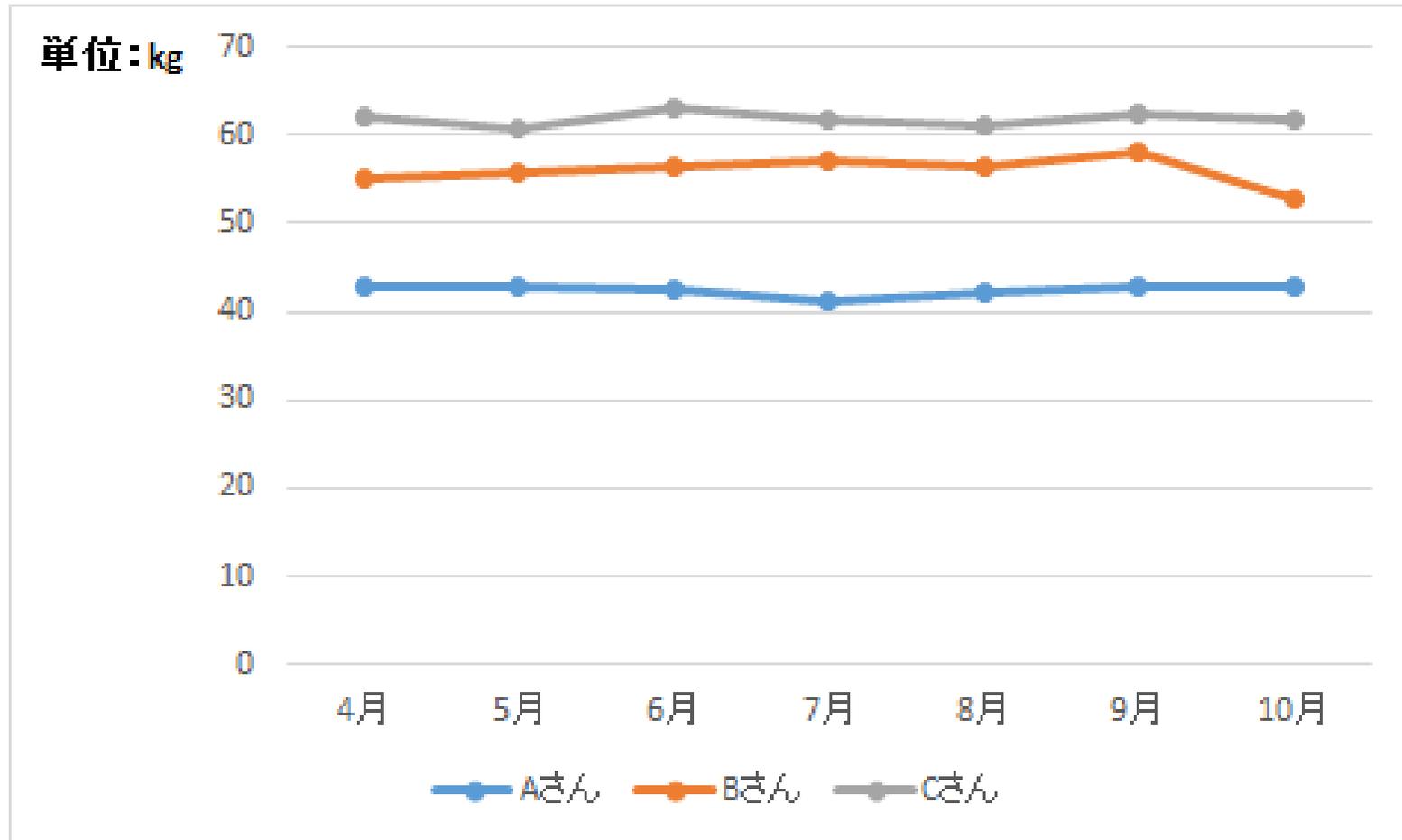
• デイサービス → 成長期
望ましい

身長伸びに伴った増加が

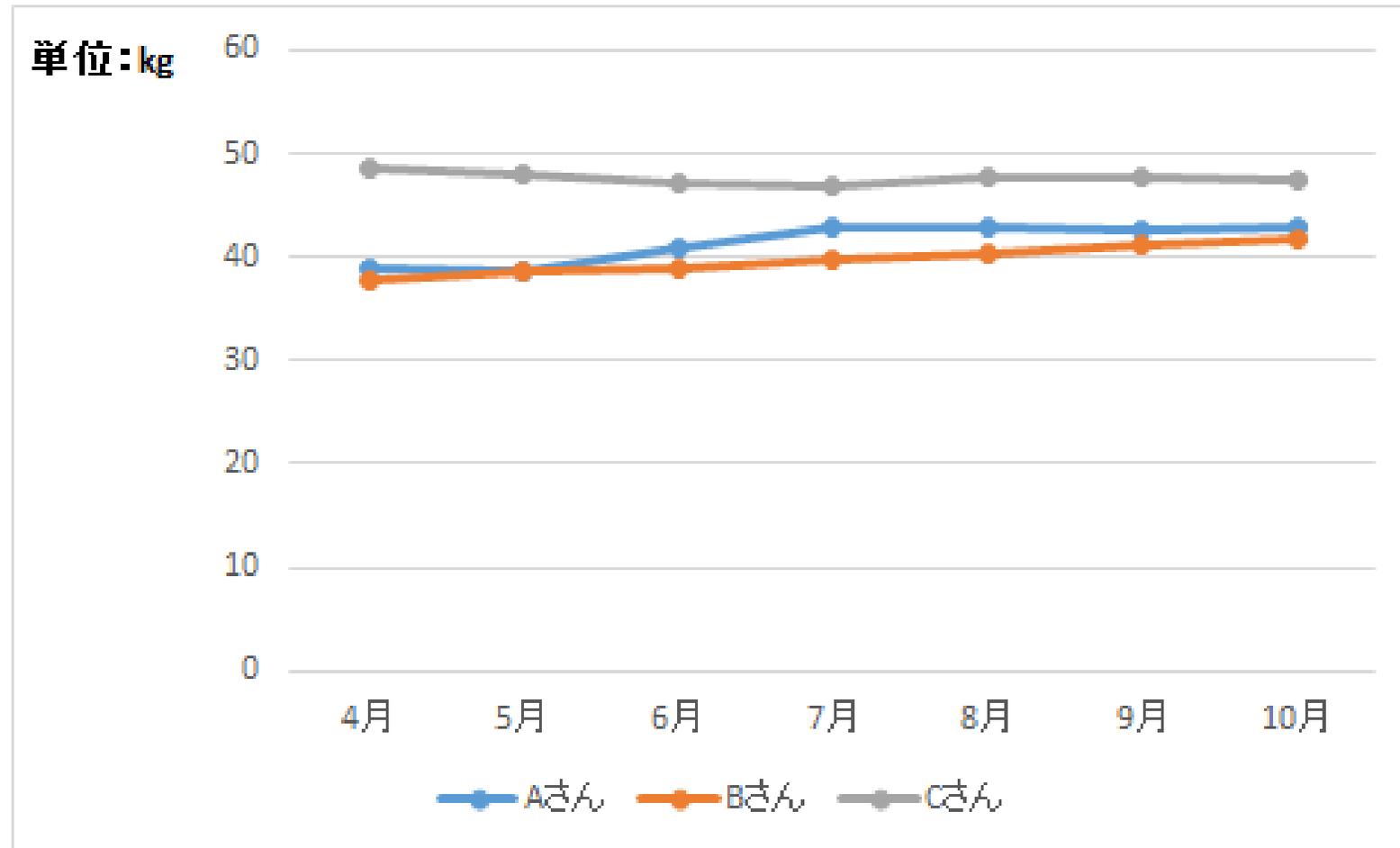
生活介護の4月～10月までの体重変化



原田デイの4月～10月までの体重変化



今泉デイの4月～10月までの体重変化



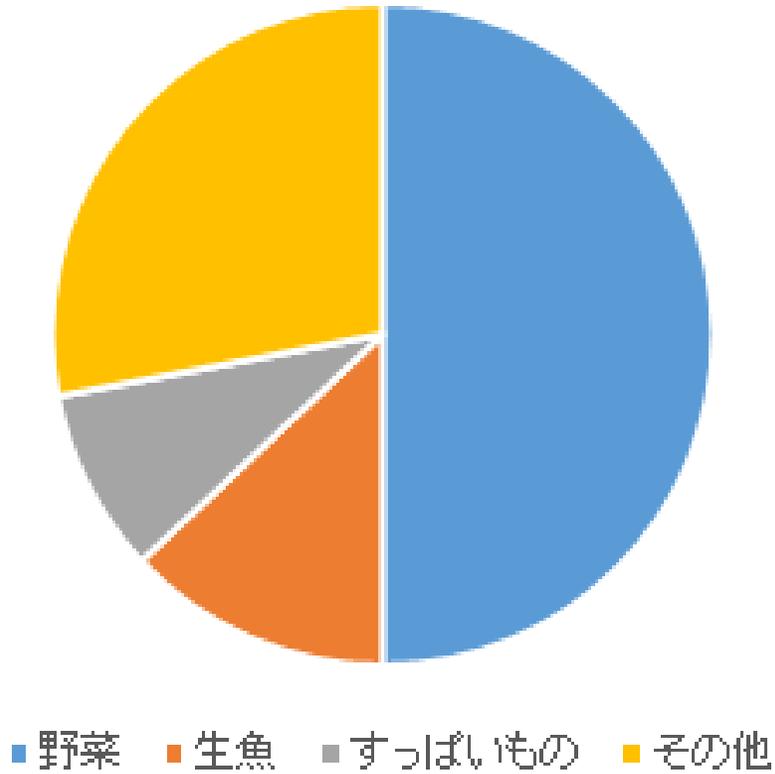
体力づくり (アンケート 結果)

- 原田デイ
 - 毎日15分運動している
 - 週1で1時間運動してる
 - 週に1~2回 2時間
 - 月に1回 1時間弱
- 今泉デイ
 - 週に1~2回程度近所を散歩
 - 買い物 (歩いていく)
 - ウィンドウショッピングをする

- 生活介護
 - 40分 週1 ウォーキング
 - 30~40分 週1.2 買い物
 - 1時間半 月1
カルチャーの体操
 - 1時間 週3 散歩(夕食後)

食生活（アンケートの結果）

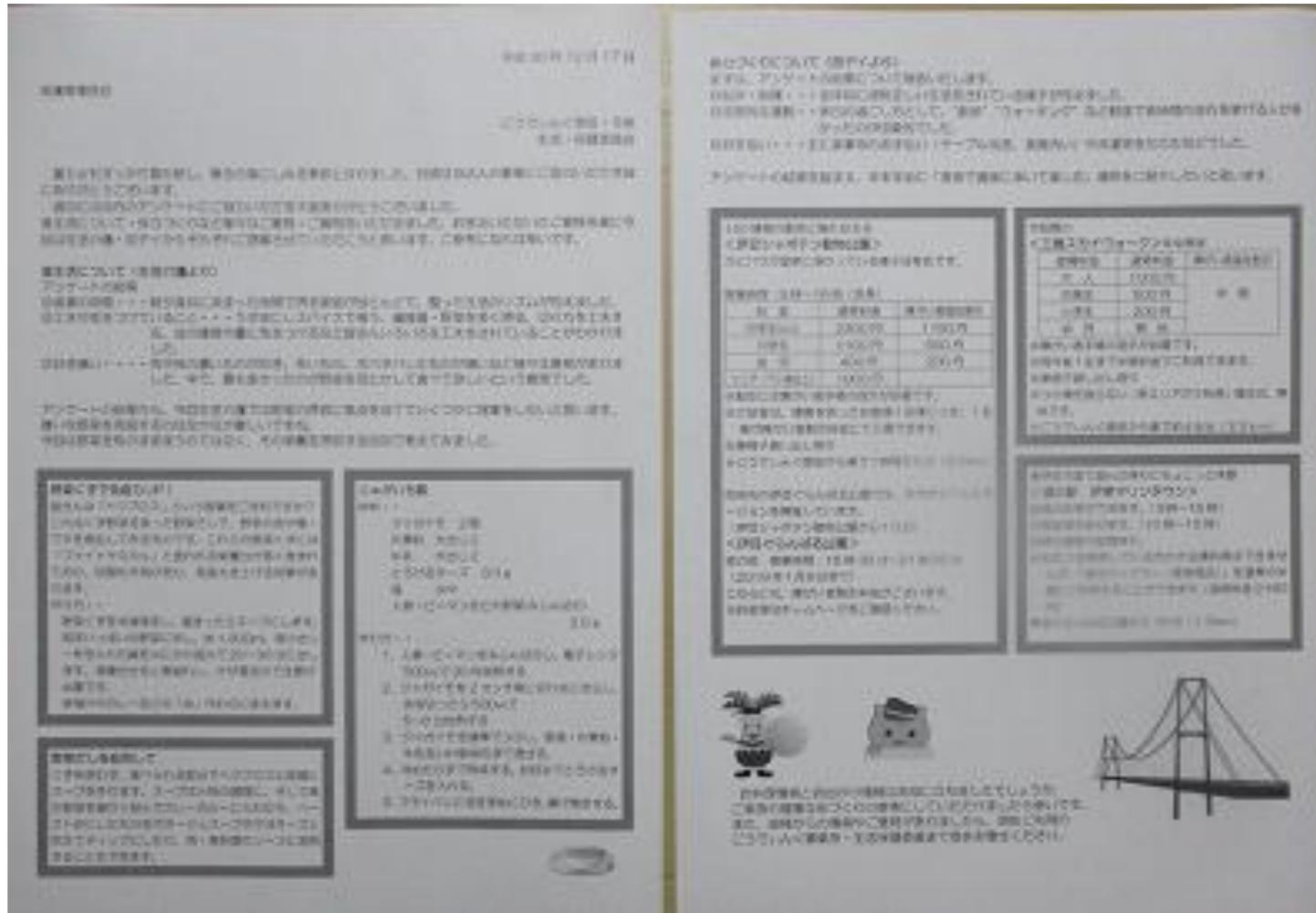
嫌いな食べ物



工夫していること

- ・ 野菜を細かく切る。
- ・ 主食を減らす。
- ・ 繊維質を多く摂る。
- ・ 塩分・油分を控える。
- ・ 汁物で野菜を多く摂る。

アンケートの結果を基にお便りを作成しました。



その他の取り組み

生活介護

風邪・インフルエンザ対策

お茶でのうがい・手洗いの徹底・ソリュージョンウォーターでの除菌

ノロウィルス対策

支援員が対処用具の確認をし、勉強会をしました。

原田デイ・今泉デイ

風邪・インフルエンザ対策

うがい・手洗いを行っています。



* 事業所の支援員・利用者全員インフルエンザ対策として紅茶を飲んでいきます。

予防接種の確認をしました。

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



まとめ

次年度の活動

お便りの発行を継続し

生活・健康面の参考になる情報をお伝えします。
健康に生活できる環境作りをしていきます。

ご静聴ありがとうございました。

