

# 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

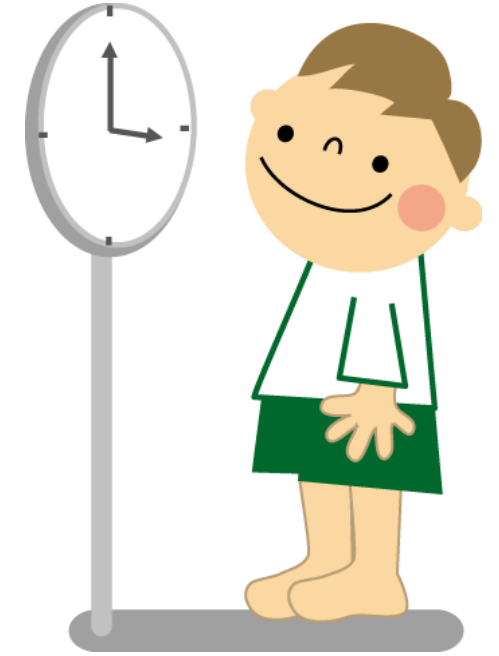


# 今泉デイ

・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

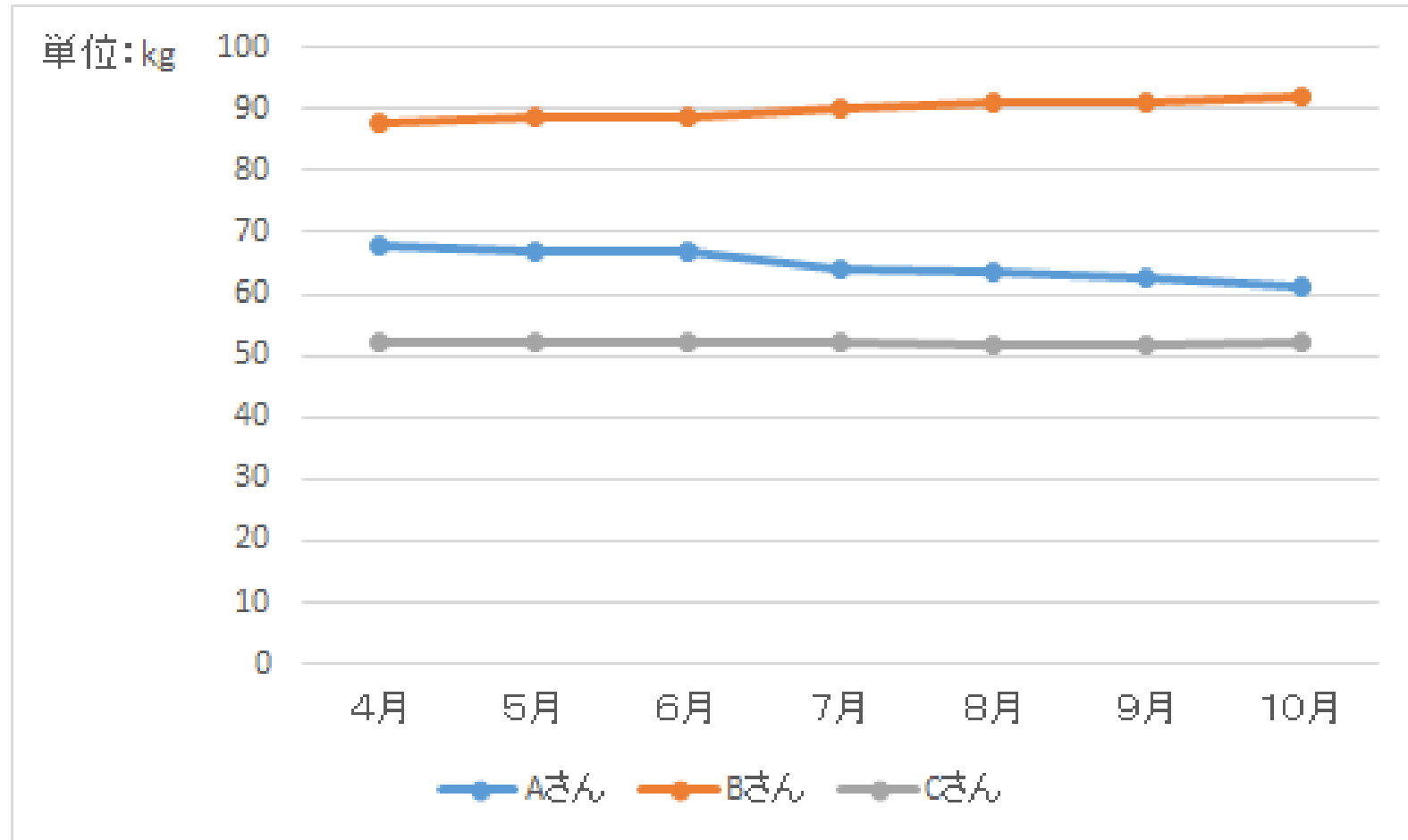
• 生活介護 → 成人

増減の巾は少ないほうが望ましい

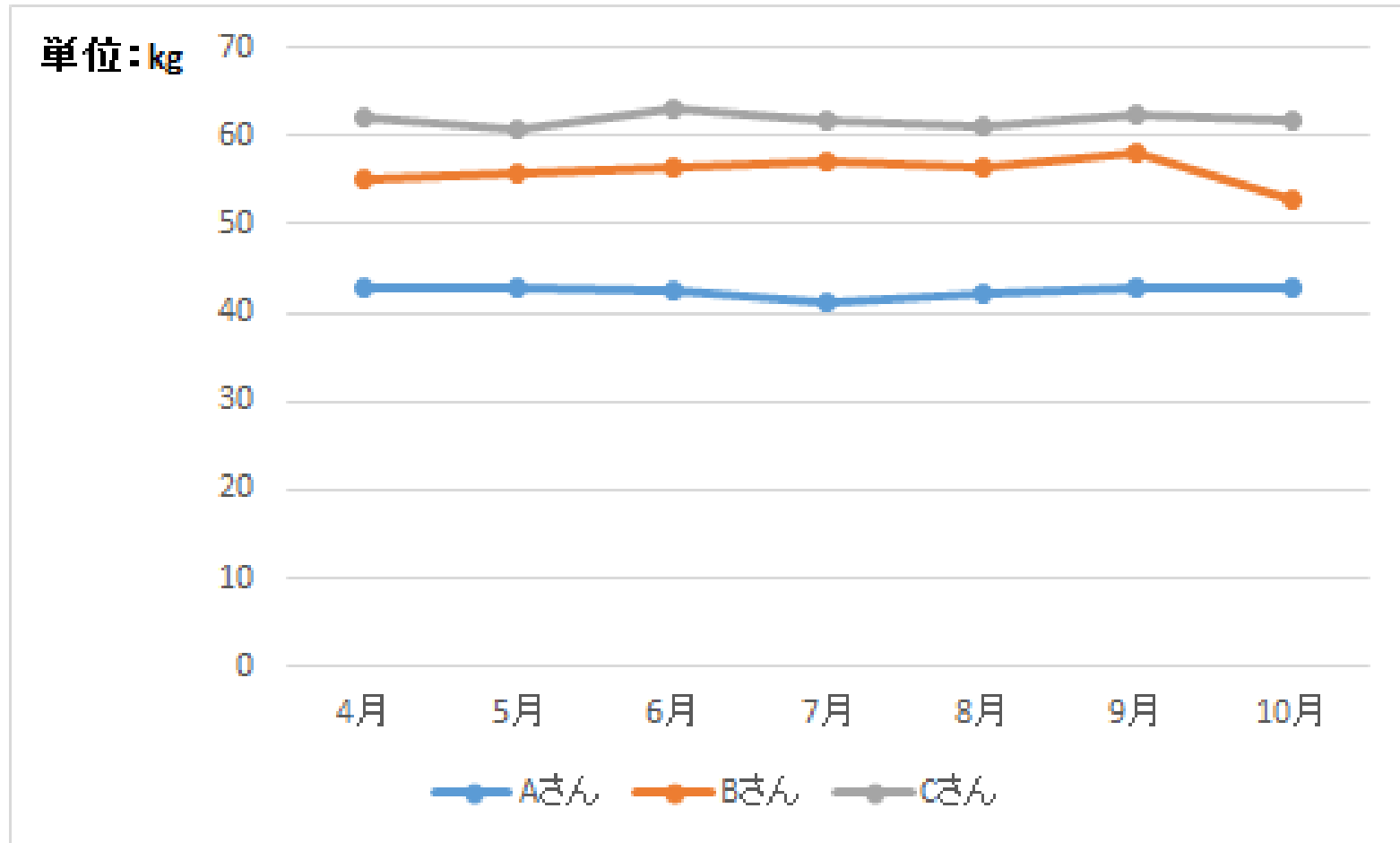
• デイサービス → 成長期  
望ましい

身長伸びに伴った増加が

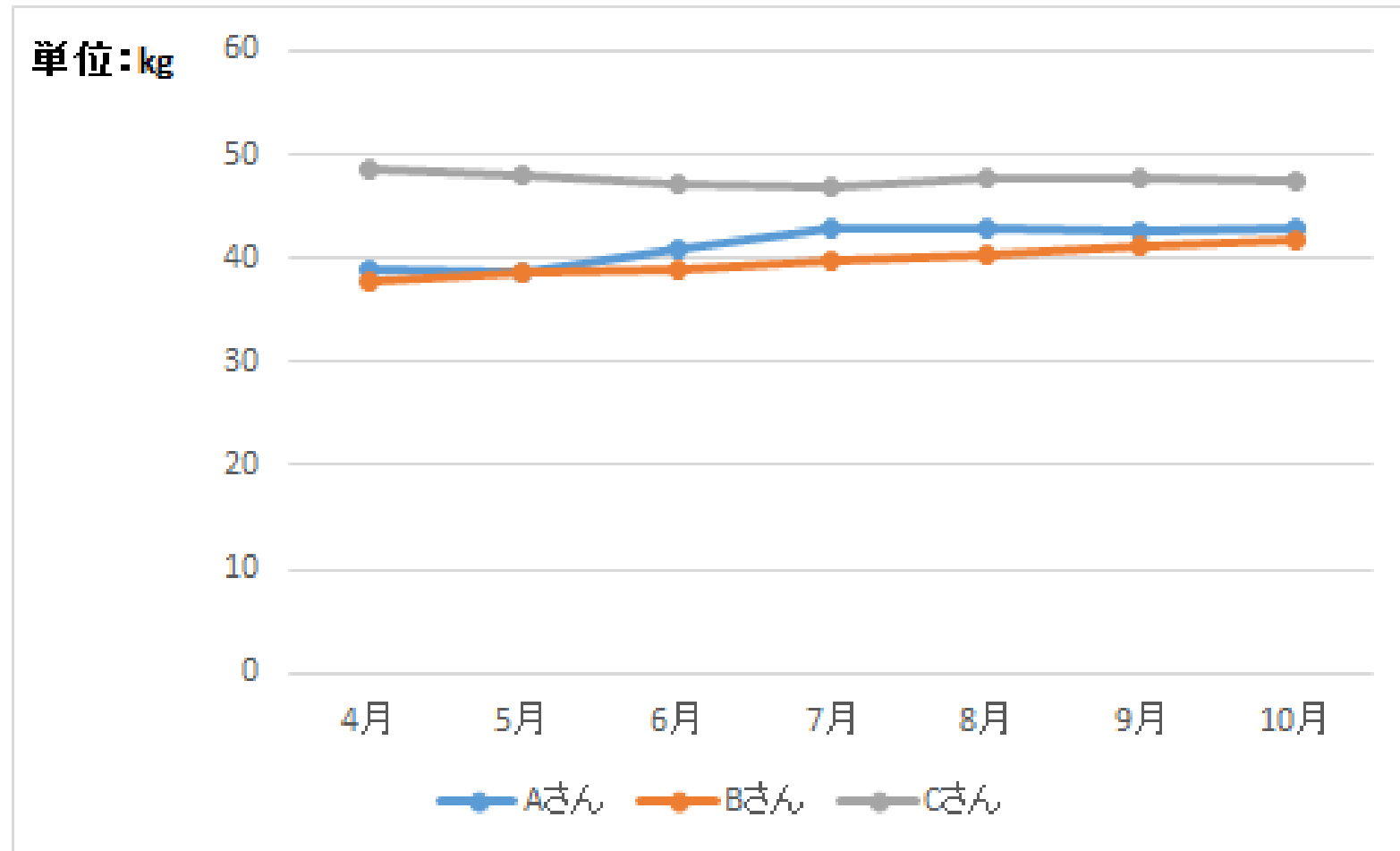
# 生活介護の4月～10月までの体重変化



# 原田デイの4月～10月までの体重変化

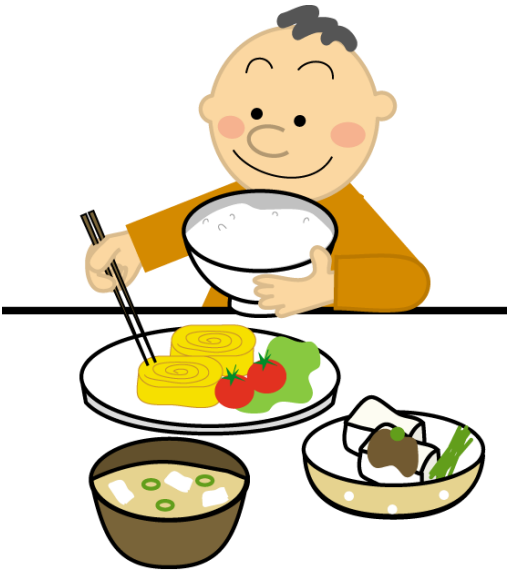
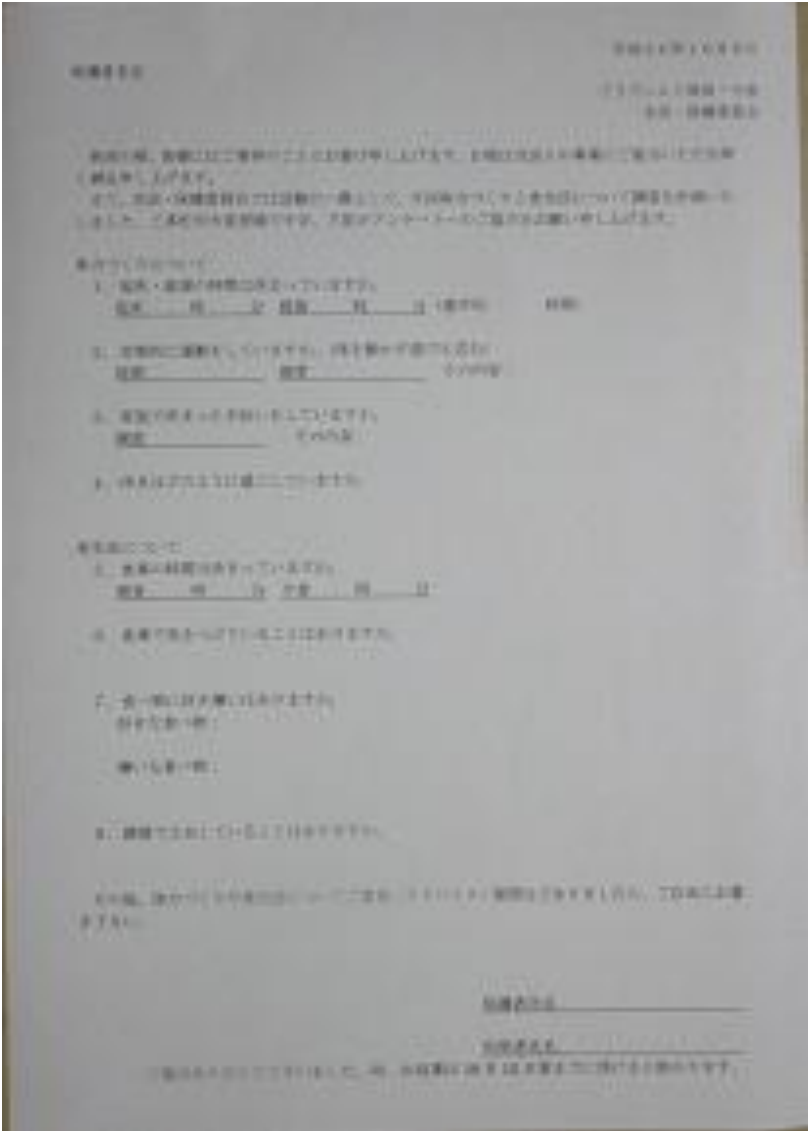


# 今泉デイの4月～10月までの体重変化





# 食生活と体力づくりのアンケートを行いました。



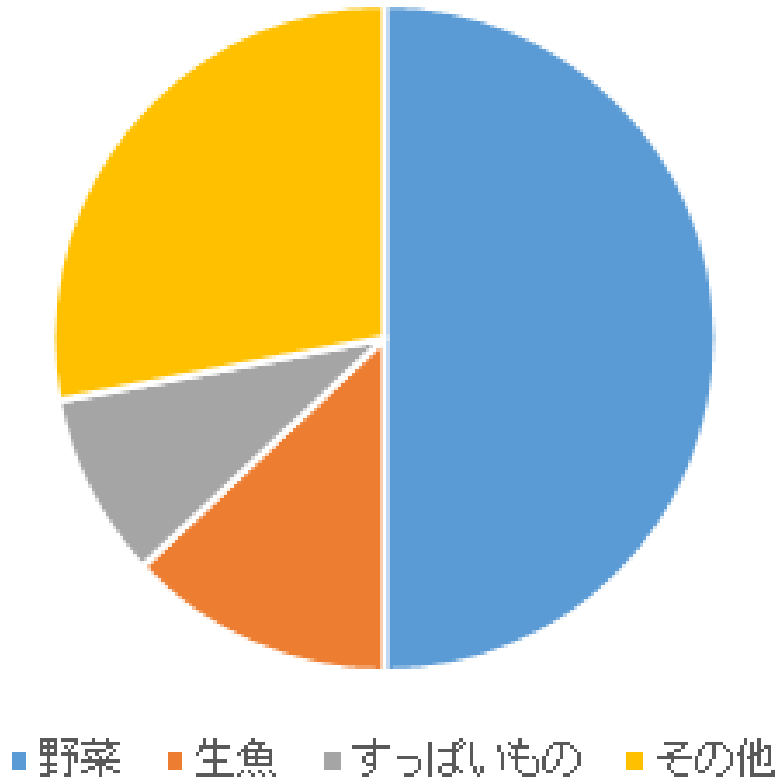
# 体力づくり (アンケート 結果)

- 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）

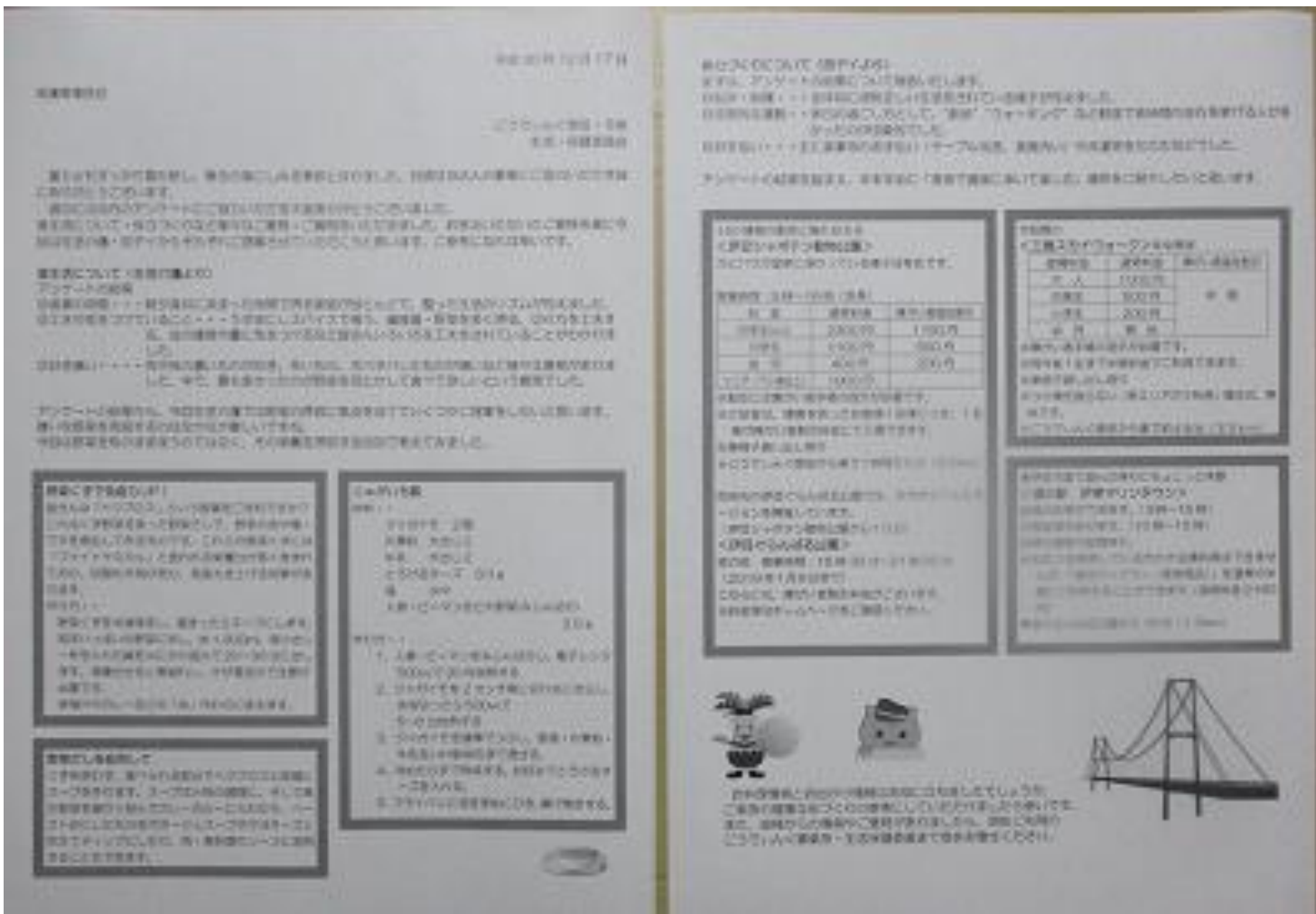
## 嫌いな食べ物



## 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。



1. サービスの操作性を向上させる  
2. サービスの見やすさを向上させる

項目	満足	やや満足	不満
操作性	20%	30%	5%
見やすさ	15%	25%	5%

3. サービスの機能性を向上させる

項目	満足	やや満足	不満
機能性	30%	40%	10%
操作性	20%	30%	5%
見やすさ	15%	25%	5%



# 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。

