



## 高齢者の介護予防プログラムを体験しました！！



2年生は、老年看護技術論Ⅱで高齢者の介護予防のための運動プログラムを計画し、みんなで体験しました。

プログラムを計画する時の必須条件は・・・

- ①運動器へアプローチする。(身体を使う)
- ②認知機能へアプローチする。(頭を使う)
- ③継続して行いたくなる工夫をする。

この3つの条件を全てクリアしたプログラムにすることが条件です！！



8つのグループにわかれて運動プログラムを計画し、実施しました！！



座って楽しめる介護予防♥



風船文字あてゲーム♥



椅子に座って楽しく体操♥



脳トレ風船バレー♥



筋力低下を乗り越え  
共通の楽しみと安全な競技を♥



しりとりボール送り♥



運動も認知機能も up♥



頭と身体の若返りスペシャル♥

「身体機能の維持や認知機能の向上のほか、グループ活動を通じて社会的なつながりを深め孤独感を軽減することができる！！」「気楽に集まって楽しめる機会を設けることが大事☆」  
 「身体や頭を使うことで気分転換ができストレス解消になる♪」などなど・・・  
 実際に体験することで多くの気づきがありました。  
 このように、高齢者の心身の活動性を高めることの必要性を学びました！！

