



学習時間



たまには‘頭の体操’も行いながら、  
楽しく運動！



リハ学生が運動サポーター（ボランティア）  
として参加してくれる日もあり、会話が  
弾み運動意欲がUp！

## 実施中のモニタリングより

- ◎膝の痛みが軽減、階段を昇るのに手すりを使わなくなった。
- ◎膝痛治療に行っていたが（週1、2回）行かなくなった。
- ◎歩く時、つま先がひっかからなくなってきた。
- ◎体が柔らかくなった。寝起きが楽になった。
- ◎腰が伸びて、腰に力が入るようになって歩きやすくなった。
- ◎ウォーキングが30分出来るようになった。

## 今後に向けて・・・

- ◎運動の継続・・・終了者の運動（活動）場所の確保  
⇒社会資源の活用  
セルフケアの習慣化へ
- ◎アンケート・・・痛みがあるのに、「運動参加できない」方への支援策  
⇒意欲がない？ 移動手段がない？
- ◎アウトカム評価・・・今後の事業への戦略