

Workout School 月間トレーニング予定表

月（月間）	トレーニング項目	目的・内容
10月	セラバンド・ストレッチ	身体の柔軟性の向上・トレーニングに慣れる体作りを行う
11月	セラバンド・抗重カトレーニング・ストレッチ 11月18日（火）口腔機能セミナー 講師 柏戸病院言語聴覚士 森 美喜子 先生	本格的なトレーニングの開始・バランスを重視しながら、下肢筋力の向上を図る
12月	抗重カトレーニング・自重負荷トレーニング 閉じこもり予防（担当講師：田中）日程調整中	全身の筋力向上を図りながら、転倒を予防するトレーニングを取り入れる。 モニタリング・中間体力測定を行い、個別的な運動を開始。
1月	セラバンド・自重負荷トレーニング （外部講師 調整中）	転倒予防を中心に、日常生活の動作を組み入れ、ADLの向上を図る
2月	自重負荷トレーニング・転倒予防運動 （外部講師 調整中）	ADLの向上を中心に、全身の筋力向上・弱点の克服等を目指す
3月	2月同様 （外部講師 調整中）	2月同様を行いながら、最終日までに在宅生活内の変化を目的とする小筋群にターゲットを絞る