

2026년 신체기능 프로그램 계획서

적용기간 : 2026년1월1일~2026년12월31일

작성일자 : 2026년1월1일

프로그램 영역	개인 집단	프로그램 명	목표	대상자	시간(분)	일정 (횟수/일)	진행자	
			프로그램 내용					
운동요법 프로그램	개인운동	전신안마	근력,혈행개선	전원	20	매일 제공 1일 2개이상 또는 1일 2회이상	프로그램 관리자 치매전문 요양보호사	
			출석자 1명씩 전신안마기를 이용하여 서비스 제공하며, 시작 및 종료 시에 낙상 예방에 주의 한다					
		에어백 마사지	근력,혈행개선	전원	20			
			출석자 1명씩 에어백마사지기를 이용하여 서비스 제공하며, 셋팅된 압력이 적당한지를 질문하고 침대 낙상예방에 주의 한다					
		자전거 패달	근력,관절개선	전원	20			
			운동용 자전거 패달을 돌리면서 관절 근력운동을 하며, 진행 중 대화, TV시청 등을 병행할 수 있다					
		진동 안마기	혈행 개선	전원	20			
			핸드진동안마기를 이용하여 어르신의 손바닥, 발바닥, 뒷목, 팔, 겨드랑이 등 부위를 마사지해 드린다.					
		적외선 족욕기	혈행 개선	전원	20			
			적외선 족욕기에 양발을 집어넣고 따뜻하게 하여 족욕하고, 전기 사고 예방에 주의한다.					
	케겔 운동기	배변배뇨 기능 개선	요실금유병자	20				
		케겔운동기를 높이가 낮은 전용 의자에 올려놓고 편한 속도로 조절하여 셋팅하여 진행한다.						
	실내 실외 산책	근력 개선	전원	20				
		실내외 산책은 반드시 1대1 도움으로 제공하고 가벼운 대화 하면서 충돌 및 낙상 예방에 주의한다.						
	신체기능 프로그램	집단운동	구구팔팔 체조	근력 개선	전원	20		매일 제공 1일 1개이상
				동영상을 시청하면서 모두 체조를 따라 하게 유도하고 시작 전에 소극적인 분은 체조의 중요성을 친근하게 설명한다.				
치매예방 체조			근력 인지력 개선	전원	20			
			동영상을 시청하며 체조를 따라 하게 유도하며, 시작 전에 소극적인 분은 체조의 중요성을 친근하게 설명한다.					