

# 健康・生活

## 目標

- 健康の増進を図る。
  - 生活リズムや生活習慣の形成を目指す。
  - 身辺自立を身につける。
- 

## 支援内容

- 健康の増進を図る。
  - ・ 体温測定や口頭での質問により、健康状態を把握する。
  - ・ 心身の変化を見逃さないようにきめ細な観察を行う。
  - ・ 体操や筋トレをしたり、公園や体育館で運動をしたりしながら、体力の向上を図れるように支援する。
- 生活リズムや生活習慣の形成を目指す。
  - ・ 長期休暇中は午前中登所を促し、生活リズムを整えられるようにする。
  - ・ 調理活動やお買い物活動をしたり、おままごと遊びを通して、食べることに興味を持てるように支援する。
  - ・ どこに何をを入れるか決めたり、使ったら元の場所に戻す習慣をつけたりして、持ち物の管理や整理整頓ができるように支援する。
- 身辺自立を身につける。
  - ・ 一部介助や見守りなどを行い、自分でできることは自分ですするという習慣を身につけさせ、日常力向上を促す。
  - ・ 事業所での活動や遊びを通して日常生活に必要なスキルを身につけられるように支援する。
  - ・ 着替えをした後や外出する前、食後などに鏡を見るを習慣をつけ、身だしなみを整えられるように支援する。