

未来を変える

のチャレンジ

90

日間

通所型

元気アップ90

週1回  
3か月の  
通所プログラム  
(無料)

未来が変わった  
参加者の声は  
裏側に！

持っている力を活かして  
今より元気に！



リハビリ専門職等による

あなたに合った生活や運動のアドバイス&サポート

対 象

- 要支援認定を受けた人（2号被保険者含む）
- 65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた人（事業対象者）

場 所

市内の老人保健施設や病院

実施者

理学療法士、作業療法士などの資格を持つ  
リハビリの知識が豊富な職員

内 容

したいことや楽しみを見つけ、実現するためのお手伝い

- 自宅での過ごし方などに関する面談（毎回）
- あなたに合った筋力運動やストレッチ
- 生活環境や道具の工夫に関する助言、練習
- （必要に応じて）食生活や口腔ケアのアドバイス

※手を触れる支援は実施しません。



期間・頻度

週1回 全12回（1回あたり1時間半～2時間）  
※必要に応じて、自宅訪問2回まで可能。

## 参加者の声

コンビニの店員さんから  
「歩き方がよくなったね」と  
褒められた。

「元の暮らし」に戻った。  
畑仕事や趣味の場に行けるようになった。  
新たに「やりたいこと」も見つかった。

転倒予防や食生活の  
意識が変わった。

外出に自信が持てるようになり、  
利用前の生活と180度変わった。

他の人との交流を望んでいなかったが、  
「認知症予防にもなるから」といって  
通いの場に参加するようになった。

ストレッチを教えてもらって  
自宅で取り組むことで  
歩行が楽になった。

杖や歩行器の使用により、  
屋外歩行ができるようになった。

起床時間が早くなり自発的な活動が増えた。  
面談シートの記入を通して夫婦の会話が増えた。

外出範囲や  
自宅内での生活範囲が  
広がった。



## リハビリ専門職の声

「したいこと」  
「できたら楽しいこと」を  
見つけるきっかけに  
してください！

心が変わると  
体が変わるんだ！と  
改めて教えられました。

体だけでなく、  
気持ちを前向きにする  
取り組みだと思います。

回を追うごとに  
表情が明るくなり、  
スタッフともよく話される  
ようになりました。

“痛いので動けない”  
から  
“痛みがあっても動ける”  
に変わられました。