

未来を変える

最大

90

日間

のチャレンジ

訪問型

元気アップ 90

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

あなたのご自宅

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 最大12回（1回あたり40~60分程度）

※目標が達成されたら、終了します。



通所型

参加者の声

コンビニの店員さんから「歩き方がよくなつたね」と褒められた。

「元の暮らし」に戻つた。
畠仕事や趣味の場に行けるようになつた。
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つた。

外出に自信が持てるようになり、利用前の生活と180度変わつた。

他の人との交流を望んでいなかつたが、「認知症予防にもなるから」といつて通いの場に参加するようになつた。

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つた。

杖や歩行器の使用により、屋外歩行ができるようになつた。

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つた。



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“痛みがあつても動ける”に変わられました。