

未来を変える

のチャレンジ

90
日間

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。