

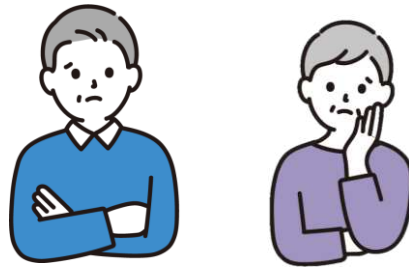
要支援・生活機能が低下してきたかた向け

こころとからだが強弱ってきたとき

リハビリ  
専門職による

「また元気になる！」ためのプログラム

## 【通所・グループ型】短期集中予防サービス “できる”を応援 Let'sトライ！



歳とともに「できないことが増えてきた」「自信がなくなった」から、ヘルパーやデイサービスを利用しようか……。でも、本当は「元の生活を取り戻したい」「またできるようになりたい」と思っていないですか。短期集中予防サービスは、専門職の支援を受けながら「また元気になる！」ためのプログラムです。色々なことをあきらめる前に3か月間、がんばってみませんか？

|               |  |
|---------------|--|
| 対象者           | <ul style="list-style-type: none"> <li>要支援1または要支援2と認定されたかた</li> <li>サービス事業対象者※と認定されたかた</li> </ul> <p>※包括支援センターで実施する基本チェックリストに該当する方</p> |
| 実施場所<br>曜日・時間 | ノアスタジオ 都立大学スタジオ1Ast(中根1-7-23 STビル)<br>毎週月曜日 午後1時30分～3時30分  |
|               | 青葉台1丁目アパート集会所(青葉台1-6-48)<br>毎週木曜日 午後2時～4時  |
| 回数・利用料        | 1回120分・全12回(3ヶ月間) *利用開始前月に事前説明会あり<br>利用料は全12回で 1,800円(振込み)   |

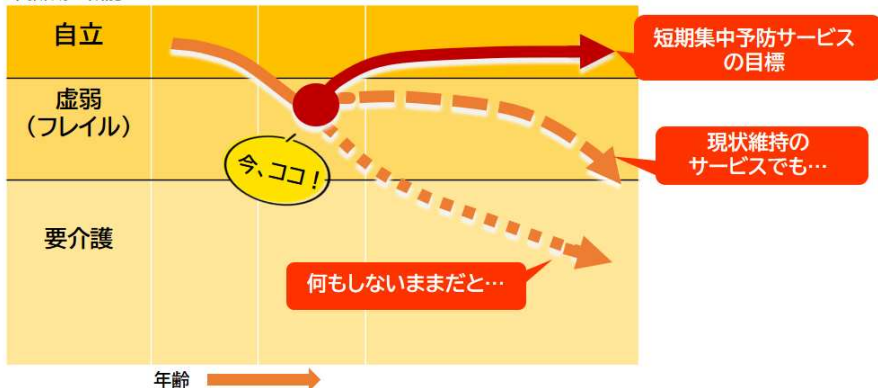
- ・利用にはケアマネジャーによるケアプランが必要です。
- ・毎月20日までに申込みと、翌月から利用できます。  
(利用人数によっては、お待ちいただくことがあります)
- ・ケアプラン上必要とされた場合、送迎サービス(無料)が利用できます。



お住まいの地区の包括支援センターまでご相談下さい

# 「弱ってきたかな・・・」 と感じた時が回復のチャンスかも！

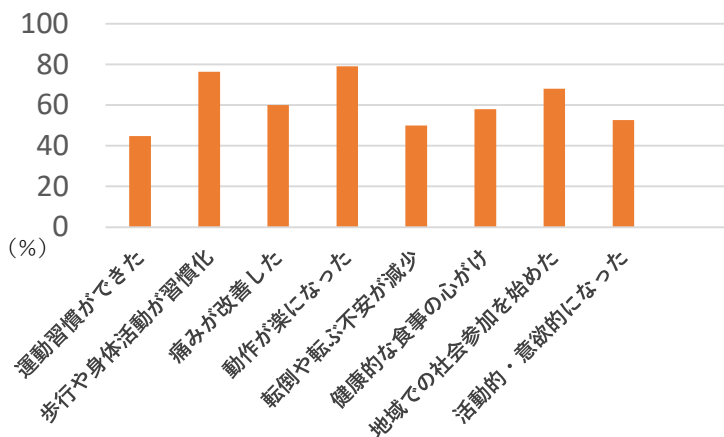
高齢期の機能レベル



年とともに高齢者の生活機能レベルはフレイル、要介護へと低下します。ですが、フレイルの時期に専門職の支援のもと「正しい生活習慣」を身につけることで、また元気な暮らしを取り戻し、その後も持続することが可能とされています。

## 「できるを応援Let'sトライ！」は なぜ効果を実感できるのか？

R3.4年度参加者サービス修了時のアンケートより



サービス修了時には約8割が「歩行や体を動かす習慣ができた」「動きやすくなり、動作が楽になった」など、効果を実感しています。それは、このプログラムの目的が「これ以上悪化しないように今の状態を維持する」ことではなく、「また元気な暮らしを取り戻す」ことだから。「できるを応援Let'sトライ！」は、3か月間ただ教室で運動して学ぶだけでなく、自宅での日々の過ごし方から変えていくプログラムです。

### その1. 専門職から、フレイル予防の知識を学ぶ！

高齢期にはフレイル予防が大切です。専門職からフレイルの知識を教わるだけでなく、参加者同士のコミュニケーションによっても、日々の過ごしかたの見直しにつながります。

### その2. 専門職による個別面談でやる気アップ！

あなたが「また元気な暮らしを取り戻す」ために、リハビリ・栄養・お口の専門職がサポート。毎回実施する個別面談では、具体的なアドバイスであなただのやる気を後押しします。

### その3. 効果的なトレーニングや動作の指導！

プログラム内での集団でのトレーニングのほかに、あなたの生活課題の解決に効果的なホームトレーニングや、効率的な動作のやり方などを指導します。

### その4. 卒業後もあなたらしく暮らすための習慣づくり！

3か月間のプログラムのなかで、これからも元気に暮らすための習慣と環境づくりのお手伝いをします。卒業後も活動性を維持するために、地域の通いの場への社会参加などあなたにあった活動を一緒に考えていきます。