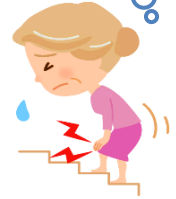


家の中でつまづくようになった。転びそうで外に出るのがこわい

疲れやすくなって外出するのがおっくう

食事にムセるようになって食事が楽しめない

身体が痛くて家事が
つらい。買い物も大変



こんな不安をかかえて
やりたいこと、あきらめていませんか？



またできるようにになりたい！

まだまだやりたいことがある！

通所型短期集中予防サービス事業（グループ） “できる”を応援 Let's トライ！

に参加して、あなたらしい生活を取り戻しましょう！

通所型短期集中予防サービス事業（グループ）とは

要支援に認定された方・生活機能の低下がみられる方などを対象としたサービスです。「昔やっていた趣味をまたやりたい!」、「一人で買い物に出かけられるようになりたい!」など、“やりたい”“なりたい”を実現するまでの道筋を、専門職ががっちりお手伝いします。

～K・Mさん(80才)の場合～

<開始時>『最近足腰が弱ってしまって…。転ぶのが怖くて外出も減っちゃった』『大好きな旅行もあまり行く気にならなくて…』

<7回目>運動後の筋肉痛が軽減。『来週、近場の旅行に行こうと思ってるよ』

<11回目>体調も戻り、週1回の自主トレが定着してきた。『親戚の結婚式や旅行にも参加できて、なんだか自信がついてきたよ』

<初回>『どんな運動をしたらいいか、基礎から丁寧に教えてもらったよ』

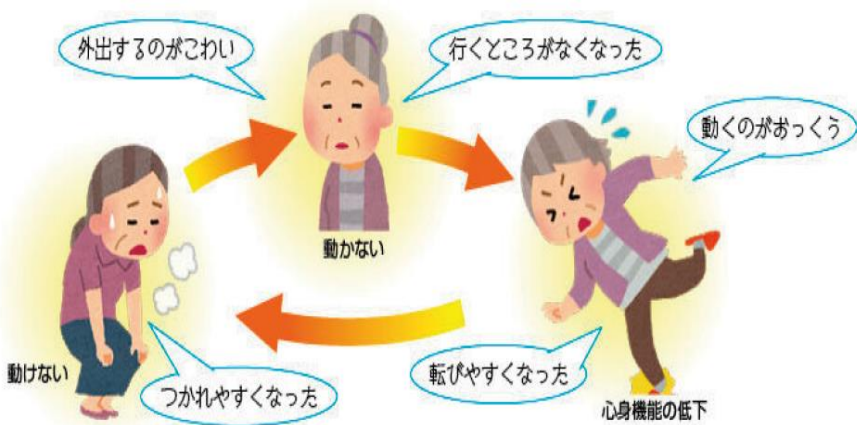
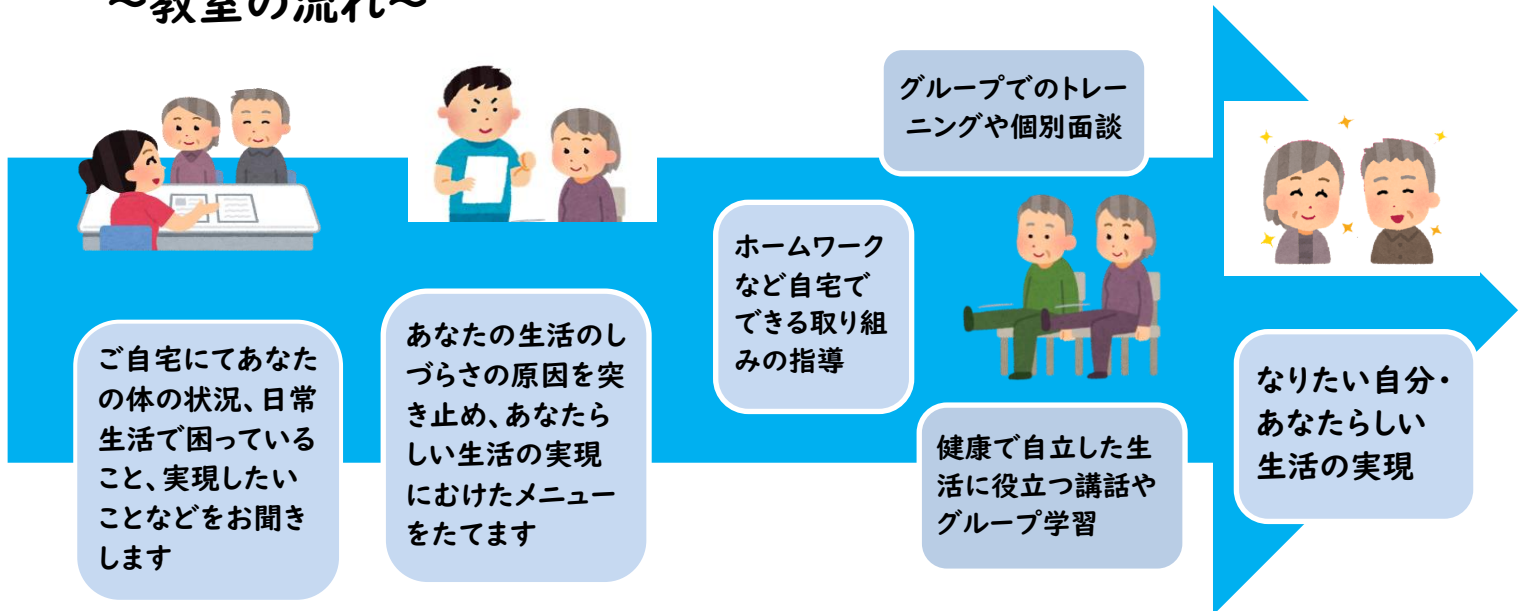
<9回目>風邪をひいたので、体調に合わせて運動量を調整。

<終了時> しっかり歩けるようになり、買い物など外出が増えた。『これからは地域でやっている「めぐろ手ぬぐい体操」に通うつもり。町会のバス旅行にも申し込んだよ!』



裏面もご覧ください

～教室の流れ～



高齢期に注意！衰弱の悪循環

高齢になると、外出や人と接する機会が減りがちです。また、身体活動量も減ることで食欲も減り、低栄養や筋力低下も生じやすくなります。

そのような不活発な生活習慣により、日常生活を送るための機能（生活機能）の衰えの悪循環を招き、要介護状態へとつながる恐れがあります。

通所型短期集中予防サービス事業（グループ）

「“できる”を応援 Let's トライ！」

【週1回 全12回 定員10名 利用料1,800円】

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援1または要支援2の認定をお持ちのかた ・サービス事業対象者と認定されたかた（基本チェックリストに該当）
実施場所	ノアスタジオ 都立大学店（中根1-2-17）
曜日・時間	毎週月曜日 午後2時から4時
	コナミスポーツクラブ目黒青葉台（青葉台2-19-10）
	毎週火曜日 午前9時30分から11時30分

* ケアマネジャーによる、ケアプランの作成が必要です。

* 毎月月初めから利用できますが、教室開始約1週間前に、説明会を行います。

* ケアプラン上必要と認められたかたは、送迎サービスが受けられます。