

参加者募集中！

短期集中型健康プログラム

～ やりたいことのために、自分でまた頑張る 3ヶ月間 ～

加齢により、できなくなった事、あきらめてしまった事はありますか？

あなたの「また、やりたい！」「また、行きたい！」「また、できるようになりたい！」
気持ちを応援します。リハビリのプロが“自分らしい生活”を取り戻すために、
あなたに合ったプログラムを提供するサービスです。



どんな内容？

- 3ヶ月（全12回）通所プログラム
（訪問をする場合もあります）
- 週1回、90分
- サービス利用前に自宅訪問があります
- 費用は、**無料**

このサービスの特徴

生活に自信がもてます

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士などの専門職が、現在の体やこころの状況を確認し、
体力や筋力向上、お口の健康、栄養改善プログラムなどを提供します。

セルフマネジメント力（健康を自己管理できる能力）がつかます

“自分らしい生活”を送れるよう、生活習慣を身につけるように支援します。

マンツーマン（1対1）の指導が受けられます

マンツーマンで行う面談を中心とした通所プログラムで、個々に応じた健康を増進するための日々の暮らし方を考えます。

次の要件★を満たす方

- ★要支援 1,2 の方もしくは事業対象者
 - ★元気な自分を取り戻したい方
～以下の方は、対象外になります～
 - 難病（主治医の判断による）・末期ガン・
重度認知症の方
 - 次のサービスをご利用の方
 - ・訪問サービス（訪問リハビリテーション、訪問看護
〈リハ職の場合のみ〉）
 - ・通所サービス（予防通所サービス、通所リハビリテ-
ーション、認知症デイサービス）
 - ・介護付有料老人ホーム ・ 認知症グループホーム
 - ・小規模多機能型居宅介護 など
- ※お一人様1回限りとなります。

■ご利用の流れ

- ① お近くの高齢者あんしんセンターで申込み
- ② 参加に当たっての説明を受け、同意書を記入
- ③ 事前にご自宅へリハビリ専門職が訪問
- ④ 通所サービス開始 初回に体力測定を実施
- ⑤ 12 回目の通所サービスで、2 回目の体力測定を実施
- ⑥ サービス終了後、3ヶ月の取組を振り返る評価会議を実施
- ⑦ “再び”自分らしく暮らす

面談



■プログラムの流れ

- ① 体調確認
- ② 面談（30～40 分程度）
 - ◇ 1 週間の振り返り
 - ◇ 次の 1 週間の取り組み確認・アドバイス など
- ③ プログラムの実施（50～60 分程度）
 - ◇ 運動、口腔、栄養などのプログラムを実施します
 - ◇ 1 回目と 12 回目には体力測定を行います
- ④ 本日の振り返り

運動



口腔



【場所】 ※送迎が必要な方はご相談ください

○大橋病院（北区桐ヶ丘 1-22-1）

○介護老人保健施設はくちょう（北区田端 3-18-24）

○滝野川病院（北区滝野川 2-32-12）

※お住まいの地域により実施場所が異なります。

詳しくは、担当の高齢者あんしんセンター（別紙）へお問い合わせください。