

# 元気になる事業

～ やりたいこと、できるようになりたいことの実現を目指します ～

(臼杵市短期集中予防サービス事業)

参加前



足腰の痛みがあり、まっすぐな姿勢で歩けなかった方が

週1回参加



下肢を中心とした運動等をした結果

3か月後



足取りが軽く歩けるほど元気に！！

階段を手すりなしで昇りたい

椅子の手すりにつかまらずに立ち上がりたい

長い距離を続けて歩けるようになりたい

転ぶ不安をなくしたい

“年だから”と諦めないで。

専門職<sup>(※)</sup>がアドバイスします。

つまり、その願い、叶う可能性あり！



※専門職...ケアマネジャー、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士 など

問合せ先

◆臼杵市役所高齢者支援課  
電話：0972-63-1111

◆臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス  
電話：0972-63-6250

R5年3月発行

# 元気になる事業とは

“元気になる”をお手伝いするプロ集団があなたに合ったプログラムを提案します。

【日時】週1回 毎週月曜日または木曜日 9:30~11:30

【場所】介護老人保健施設南山園（月曜日のみ）

輝デイサービスセンター（木曜日のみ）

【対象】基本チェックリストで生活機能低下がみられた方（事業対象者）

又は要支援1・2の方

【期間】3か月間（12回）\*状態によっては6か月

【料金】1回 500円

【送迎】有（要相談）

## サービスご利用の流れ

①相談



②サービス申込み



③対象者決定 チェックリスト該当



④生活状況の聴き取り



⑤ケアプラン作成 元気になるためのプログラム作成



⑥サービス担当者会議 事業担当者で目標の確認



⑦取組みの開始



ご利用者の自宅で行います



ご利用者の自宅で行います



## 元気になった方へ インタビュー

◆足や腰の痛みがあり、長時間歩けず家事をするにもきつくなり、困っていたところ、「元気になる事業」を利用した友人から勧められ、市役所の人に相談し、利用することになりました。

◆「元気になる事業」では、リハビリの専門の方が家でもできる体操を教えてくれたので、家でも取り組むことができました。



朝、体が動きにくかったのが、習ったことを家でもやることで動きやすくなりました。歩く時、すっと歩けるようになりました。毎日続けることが大事だと感じています。

Yさん（86歳）

### 体力測定結果

片足立ちがどちらの足も長い時間できるようになりました!!

		前	終了時
片足立ち	右	5秒	54秒
	左	2.5秒	10.1秒

歩く速度が速くなりました!!

		前	終了時
歩行速度(5m)		6.1秒	2.9秒