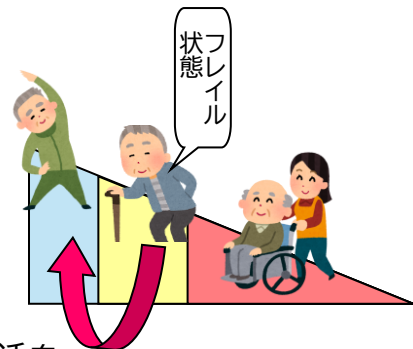




～短期集中リハビリトレーニング～ こうし元気クラブ

(通所型サービスC)

転倒しやすくなった。歩行や足腰に不安がある。
掃除や買い物など家事がしにくくなった。
趣味や地域活動に行くことがおっくうになった。



と思うことはありませんか？こうし元気クラブでは、高齢者の人が元の生活を取り戻し、望む生活が続けられるよう、リハビリの専門職が生活上のアドバイスをを行います。

サービスの内容

対 象	要支援1・要支援2の認定を受けている方 事業対象者(基本チェックリスト該当者) ※一般介護予防事業(脳活き生き教室・健脚塾など)との併用はできません
利用方法	地域包括支援センターまたは、担当ケアマネジャーに相談
料 金	1回あたり500円(食費等は別途料金)
期 間	週1回(水・木)の4～6カ月
時 間	10時00分～13時00分
場 所	野々島市民センター ※送迎あり

一日の流れ(目安)

9:00～10:00 頃 送迎 ※お住いの場所により送迎時間が変わります。



10:00 健康チェック、問診、脳トレ(パズル等)

10:30 準備運動、機能訓練、介護予防トレーニング



※専門職(機能訓練指導員等)とストレッチ、筋力トレーニング、個別トレーニングを行います。

11:50 お口の健康訓練

※月に1回、歯科衛生士から、お口の健康についてのミニ講話や指導があります。

12:00 昼食・歯磨き(口腔ケア)



12:40 アクティビティ ※趣味活動を行います。

13:00～14:00 頃 送迎

ご利用者様の声

- ◆A様 68歳 女性
- ◆左人工股関節置換術後
- ◆サービスの目標
「孫と一緒にコンサートに行く」

退院後、家の中でも杖を使ってどうにか歩くことができる状態でした。教室で足の筋力のトレーニングを教えてもらい、自宅内では何もつかまらなくても歩くことができるようになり、今では、洗濯物を干したり、立って料理を作ったりすることができるようになりました。目標だった孫とのコンサートも行くことができました。

- ◆B様 79歳 女性
- ◆気分の落ち込み(閉じこもり傾向)
- ◆サービスの目標
「元気になってボランティアをする」

1人暮らしで、家族も遠く、仕事を辞めてから気分の落ち込みが続いていました。気分転換をしたいと思い、通い始めました。元々あった腰痛も軽くなり、友人もでき、一緒に植木市にも行きました。卒業後、ボランティア活動をはじめることができました。今でも一緒に通った友人とはお茶をしたりします。

こうし元気クラブの実際の様子

「自分のことは、自分でできる身体づくりを目指します！」



こうし元気クラブを始める前に・・・

こうし元気クラブを始める前に、リハビリの専門職が自宅訪問し、利用者様の身体の状況、生活環境の確認を行います（訪問型サービスC）。

起き上がり・立ち上がり・入浴・更衣・歩行などの日常生活での身体の動かし方や、お一人おひとりの身体の状態に合わせた運動方法についてアドバイスを受け、こうし元気クラブに参加し、また、自宅でのセルフトレーニングに取り組めます。



訪問型サービスCの様子

問い合わせ先

- 合志市地域包括支援センター（市役所高齢者支援課内） ☎096-248-1126
- 合志市地域包括支援センターサブセンターふれあい館
（市社会福祉協議会内） ☎096-242-7000