

フレイル改善に適した通所サービスです



貯筋で幸せ向上サービス

週1～2回2時間程度、3カ月間 挑戦しませんか

杖なしで歩きたい！



調理が楽しくできるようにになりたい！



もう一度旅行に行きたい！



畑仕事がしたい！



孫と散歩をしたい！



日常生活の中で、ちょっと難しくなったこと、出来なくなったことはありませんか。

「貯筋で幸せ向上サービス」は、もう一度やってみたいこと、できるようにになりたいことなどを一緒に探して、挑戦する機会を提供するサービスです。

リハビリテーションの専門職と介護支援専門員が、ご本人とご家族にお話を伺い、挑戦したい生活目標を一緒に考えます。

サービスを提供する事業所の職員は、介護支援専門員と協力しながら、**生活目標の達成を目指し、通つての運動や食べることに對しての支援を行います。**

生活目標を達成するため、自宅にお伺いし、運動や動作、生活環境のアドバイスをを行い、生活行為が維持できる方法をお伝えします。

フレイルチェックシートで運動または、口腔・栄養等にチェックがついた方はご相談ください。

利用は無料です



利用対象者

- ・要支援の方、事業対象者の方で、サービスを利用することで改善の見込める方
- ・サービスの目的・内容を理解し、自ら利用を希望する方

「サービス利用者の声」

- ・足がむくんで思うように動けなく、どうなるかと思ったが、今は**家の中で何も持たずに歩けるようになった。**
- ・グラウンドゴルフ仲間から、「**歩きぶりが良くなったな**」「**ボールの元まで自然に小走りで走ってるで**」と言われた。
- ・家の中の動きを細かくみてくれた。**リハ職の助言で気が付かない課題がわかり一緒に改善に向けて取り組むことができた**（家族より）



スケジュールの目安 (1回2時間程度のサービス内容)

項目	内容	目的	時間配分
健康チェック	・到着順にチェック (個人面談も考慮)	・体調、リスクの確認	・15分程度
ウォーミングアップ	・ストレッチ ・バランス、機能的運動	・柔軟性の改善 ・平衡性の改善	・20分程度
主運動 (休息・個人面談含)	・筋力向上運動 (時期によって有効な運動を選択) ・個人面談(休息时间等を活用) ----- ・適宜、休息时间を設けること	・生活機能に必要な筋力、筋持久力の向上 ・運動習慣の定着 ・水分補給等	・60分程度 (休息10分)
クーリングダウン	・ストレッチ、リラクゼーション	疲労回復	・15分程度
学習時間	・次回までのセルフトレーニングの確認	運動習慣定着	・10分程度

市内の各圏域で実施している事業所

事業所名	実施圏域	実施日時
健康堂デイサービスセンター	国東・国見	毎週火曜・木曜 14:00～16:00
生活機能向上特化型 デイサービスむさし苑	安岐・武蔵	毎週火曜・金曜 9:30～11:30
ウェルハウスしらさぎ	安岐	毎週土曜 14:00～16:00

※フレイルチェックシートより

- **身体的フレイル**：運動項目3つ以上
栄養項目2つ以上、口腔項目2つ以上
- **精神的フレイル**：うつ項目2つ
- **社会的フレイル**：閉じこもり1つ

いずれかの項目にチェックがついた方で、当サービスに関心のある方は高齢者支援課までご連絡ください。

