



旭いきいき 90 日チャレンジプログラム

専門職が 3 か月間、短期集中的に関わり 元の暮らしを取り戻せるよう応援するプログラムです

＼こんなお悩みありませんか？／

- 最近、あまり身体を動かさなくなった。
- 怪我をしてから、散歩に行かなくなった。
- 前はできていた家事が大変になってきた。
- 買い物など、外出することが不安。



- 年のせいかもしれないけど食欲が落ちて痩せてきた。
- 作るのが面倒で、同じものばかり食べてしまう

運動機能向上プログラム

栄養・食生活改善プログラム

| | | |
|-------|---|---|
| 内 容 | 訪問または通所により、リハビリ専門職が1対1で面談対応し、今後の目標や運動内容、自宅での過ごし方などを一緒に考え、あなたにあったプログラムを毎週組み立てます。 | 訪問により1対1で面談対応し、現在の食生活や体調の確認を行い、今後も自分の力で楽しく食べて元気を取り戻すためのプログラムを一緒に考え取り組みます。 |
| 回 数 | 週1回(全12回) | 月1回(全3回) |
| 時 間 | 1回当たり、約60分 | |
| 料 金 | 無料(ただし必要な物品等が発生した時は、自己負担となります) | |
| 担当専門職 | 理学療法士・作業療法士 | 管理栄養士 |

～利用者の声～

- ・ 理学療法士がとても親身になってくれ、1対1で対応してくれるのがよかったです。
- ・ 指導いただいたトレーニングをもとに、生活向上を目指していきたい。
- ・ 丁寧に対応していただき、利用してよかったです。
- ・ 今回の経験をもとに悔いのない人生を送りたい。
- ・ プログラムについていくことが大変だった。年齢的にもっと早く実施したかった。



→利用を希望される方は、裏面の「地域包括支援センター」へまずはご相談ください。

介護予防に取り組みたいけど、何から始めたら良いか分から…という方へ

リハビリテーション専門職同行訪問

専門職が自宅を訪問・面談し

これからの暮らしについて、助言などを行います

体力づくりのため、時々散歩やラジオ体操をしているけど、これで良いのかアドバイスしてほしい



食が細くなり、体力が落ちて前より痩せたように見える。本人は困っていないと言うが、専門職から意見を聞きたい



【対象】一般高齢者、事業対象者、要支援1、2の方

※介護サービスの状況により利用できない場合があるため、要介護の方は、事前にご相談ください。

【回数】年1回まで(翌年4月以降に再度利用が可)

【内容】自宅へ専門職(理学療法士・作業療法士・管理栄養士等から1名)が訪問し、自立支援に向けたアドバイス等を行います。

【申込方法】地域包括支援センターまたはケアマネジャーを通して申込みください。

「チャレンジしてみたい」「ちょっと興味がある」という方は…

担当地域の 地域包括支援センターへご相談ください。



| 地域包括支援センター | 担当地域 | 電話番号 |
|----------------|----------------------|--------------|
| 旭市中央地域包括支援センター | 中央・矢指・富浦小学校区 | 0479-85-5371 |
| 旭市東部地域包括支援センター | 海上・飯岡地域 | 0479-74-3433 |
| 旭市北部地域包括支援センター | 干潟・豊畑・共和・琴田小学校区、干潟地域 | 0479-68-2055 |