

- 足腰の力が衰え、歩いたり立ち座りが困難になってきた
- 入浴やトイレに行くなど生活する中で転倒の不安がある
- 外出がおっくうになり閉じこもりがちになっている

## 元気アップ塾(運動機能・訪問型コース)

### 対 象

- ・ 65歳以上で要支援1, 2の認定を受けている人
- ・ 65歳以上で運動機能低下のおそれがある人(基本チェックリストに該当)
- ・ 外出することが困難で、自宅内での生活動作に支障が出てきた人

### 内 容

ご自宅にリハビリ専門スタッフが3か月間に3回訪問します。  
日時は随時相談します。

(コース内容)

- \* 専門家(理学療法士、作業療法士)による・・・
- ・ 運動機能のアセスメント
- ・ 運動プログラムを計画(転倒、膝痛、腰痛プログラム)
- ・ 自宅でできる運動指導
- ・ 入浴や更衣などの生活動作や環境のアドバイス
- ・ 評価、生活相談など

毎日の生活動作  
が楽になった!



### 費 用

介護保険負担割合に応じて	1割	1回あたり	500円
	2割	1回あたり	1,000円
	3割	1回あたり	1,500円

問合せ先

にこにこ甘楽 健康課 地域包括支援センター ☎67-5182