

やちよ元気あっぱ90 (通所型短期集中予防サービス)

参加・送迎
無料



やちよ元気あっぱ90とは？

90日間 (3カ月間)で自分にあった生活や運動が身につくオーダーメイドプログラムです。リハビリ専門職等が、自宅でできるセルフケアを支援します。また、サービス利用中だけでなく、地域活動への参加など、終了後の生活機能を維持することも目標とします。

プログラムのイメージ

望む暮らしの聞き取り

生活機能の維持・改善を目指す

3ヶ月

いつまでも元気に！

改善した状態を維持

やちよ元気あっぱ90

並行して実施

セルフケア・地域の通いの場

やちよ元気あっぱ90 5つの特徴

- ①リハビリ専門職等による1対1の個別支援
- ②身体の状態、生活のしづらさなどをお聴きして生活機能の維持・改善に向けたオーダーメイドプログラム
- ③セルフマネジメント(自己管理)力を高められる支援をします
- ④望む暮らしをお聴きして、身近な地域情報などを提供
- ⑤事業終了後も生活機能の維持と望む暮らしのサポート(一定期間)

利用者さんの声

だんだん体を動かすことが楽しくなって体力もついてきました。やさしく励まして下さってポジティブになっていきました。今では一人での外出にも自信がもてるようになりました！
(令和6年10月コース修了者 70代)



歩きに自信がつき、半年ぶりに電車に乗ってお墓参りにも行けました。自分でできることが増えて本当にうれしいです。
(令和3年1月コース修了者 90代)

実施プログラムの概要

対象者

- 要支援1・2の認定者
- 基本チェックリストの該当者

実施期間

- 4月・7月・10月・1月開始の年4コース(各3か月)
週1回2時間程度 全12回

実施場所

- 市内介護老人保健施設
- 通所リハビリテーション(医療施設)



基本チェックリストとは？

体力・生活機能の質問に、はい/いいえで答える25の質問リスト。機能の低下にいち早く気づき、介護予防サービスにつなげます。地域包括支援センターで気軽に受けられます。

短期集中予防サービスの様子

身体の状態や生活のしづらさなどをお聴きして、生活機能の維持・改善に向けたオーダーメイドプログラムを作成します。



イスを使った運動など、無理なく自宅でもできる運動や、自己管理の方法を学びます。

回数	場所	内容
1回目	訪問	①講座参加後の望む生活を共有、プログラムを一緒に考えます ②転倒防止の観点から自宅環境の確認
2~5回目	通所	③運動機能評価・アンケート記入 ④生活課題に対する個別指導 ⑤ストレッチ・レクリエーション ⑥セルフマネジメントの定着に向けた助言 ⑦栄養・口腔機能向上、聴力に関する助言
6回目	訪問	⑧生活課題に対する環境整備の助言
7~11回目	通所	④~⑥くりかえし (7回目、11目に③運動機能評価・アンケートを再実施)
12回目	訪問	○終了後の生活について確認 ○自己管理の確認 ○今後の暮らし方の助言



問い合わせ・お申込みはお住まいの地区の地域包括支援センターへ

センター	TEL	担当地区
勝田台	481-3515	勝田台・勝田・勝田台南
阿蘇・睦	488-9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・睦地区
村上	405-4177	村上・勝田台北・村上南・下市場・村上団地・上高野の一部
八千代台	406-5576	八千代台東・西・南・北
高津・緑が丘	489-4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部
大和田	484-6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部

