

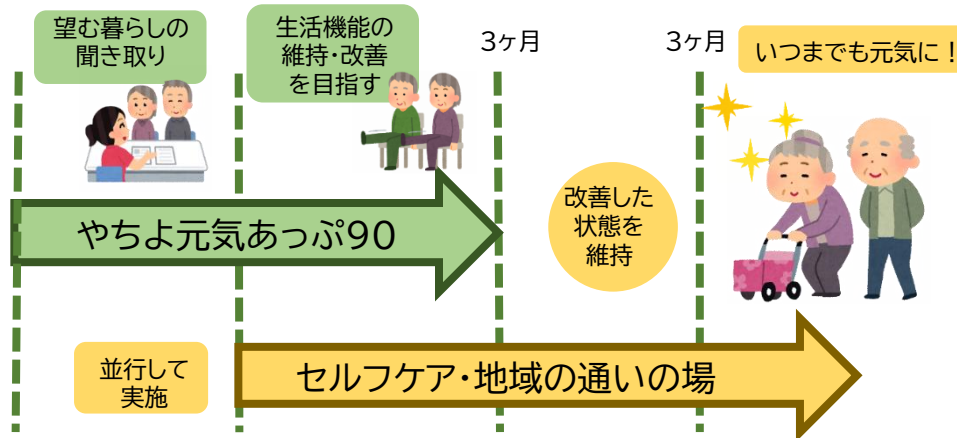
やちよ元気あっぱ90

参加・送迎
無料

やちよ元気あっぱ90とは？

90日間 のチャレンジで「**好きなこと、やってみたいことをもう一度**」をテーマに、リハビリ専門職等と一緒に、生活のしづらさの改善や健康維持に取り組むオーダーメイドプログラムです。
自信や意欲を取り戻すことで、自らの管理力を上げ、**リエイブルメント**を目指していきます。
事業終了3か月後に、生活状況の確認も行います。

プログラムのイメージ



「やちよ元気あっぱ90」は八千代市の通所型短期集中予防サービスです
お問合せ 長寿支援課 生きがいサービス班(047-421-6737)

リエイブルメントとは

加齢や病気などによって、生活がしづらくなった場合でも自分の能力を最大限に活かして、再び自分でできるようになること

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。
自分の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)

プログラムの内容・お申込み方法は裏面へ▶▶▶

実施プログラムの概要

対象

- 要支援1・2の認定者 または
 - 65歳以上の基本チェックリストの該当者
- ※進行性疾患や病態が安定しない人は対象外
 ※新たに要支援の認定または事業対象者となり、デイサービスやヘルパーサービス希望する場合は、原則として最初にやちよ元気あっぷ90の利用をご案内します。

基本チェックリストとは？
 体力・生活機能の質間に、
 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。

内容 週1回 全12回の通所型サービス(うち2～3回の訪問含む)

- 集団型 4月・7月・10月・1月開始の年4コースを募集
(4人から10人で2時間)
- 個別型 随時募集 (1対1で1時間)

実施場所

- 市内介護サービス事業所(介護老人保健施設等)



やちよ元気あっぷ90の様子

1対1の面談の中で介護予防手帳などを記入しながらリハビリ職と自宅
 できる運動や生活について一緒に考
 えめます。



【やちよ元気あっぷ90紹介動画】



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

回数	場所	内容
1回目	訪問	①生活のしづらさや望む暮らしの確認など ②転倒防止の観点から自宅環境の確認
2～11 回目	通所	③運動機能評価・アンケート記入 ④生活課題の改善や健康維持に対する個別面接 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
12 回目	訪問	○事業終了の振り返りと今後の暮らし方の確認・助言 ○望む暮らし方に向けた身近な地域の情報提供
事業 終了後	訪問 又は 通所	○生活機能の維持と、望む暮らしに向けて、一定期間支援 します(3か月間)



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



※各プログラムの詳細は事業所により異なることがあります