

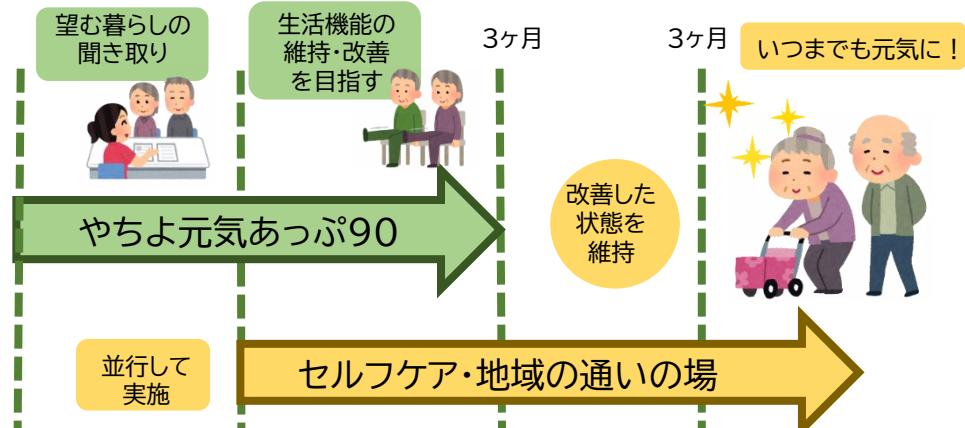
やちよ元気あっぷ90

参加・送迎
無料

やちよ元気あっぷ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



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

やちよ元気あっぷ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身体の状況、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)

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を希望する場合は、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。

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)

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)

※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

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ます。



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。

【やちよ元気あっぷ90紹介動画】

