



# やちよ元気あっぱ90

やちよ元気あっぱ90  
紹介動画



**90日** (3か月間)のチャレンジで自分にあった生活や運動が身に付くオーダーメイドプログラムです。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に活かして、再び自分でできるようになること(リエイブルメント)を目指していきます。



「やっち」

## こんな方にオススメ!

- 最近つまずきやすくなった
- 外出するのが億劫に感じる
- 趣味や外出をもういちど楽しみたい...
- 元気を取り戻したい!



## どんなサービス?

- リハビリ専門職等による1対1の個別支援
- 栄養、口腔、聴力のアドバイス
- 生活機能の維持・改善を目標に自宅で行える運動や自己管理方法の提案 など

## 対象

- 要支援1・2の認定者 または
- 65歳以上で基本チェックリストの該当者

※利用中の介護サービス、身体状況などで、非該当になることがあります。詳しくは地域包括支援センターへ相談してください。

※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ぱ90の利用をご案内します。



## 場所

- セントマーガレット病院(上高野450)  
(ご自宅まで送迎あり)(各期定員5名)

※定員状況に応じて他事業所を紹介することがあります。

## 申込

- おすまいの地区の地域包括支援センターへ



詳細は裏面へ▶



コロナで運動機能が低下し参加。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持てるようになりました!  
(利用者の声 令和6年10月コース修了者 70代)

以前通っていたヨガを再開できるようになりました!  
(利用者の声 令和6年7月コース修了者 80代)

## スケジュールとプログラム

■通所の日は(原則)毎週水曜日 14:00～16:00

■持ち物：やちよ元気あっぷ90手帳(地域包括から配布), 筆記用具、飲み物

■3か月・90日間(全12回) 訪問日・通所日以外の過ごし方も一緒に考えます

回数	日付	場所	主なプログラム
1回目	4月 1日(水) 又は 4月 2日(木)	訪問	① あなたの望む暮らしをお聞きして、 これから取り組むことについて一緒に考えます ② 転倒予防の観点から自宅環境の確認
2回目	4月 8日(水)	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・口腔機能向上の個別相談 ⑧ 簡易聴力検査と聴力に関する助言
3回目	4月15日(水)		
4回目	4月22日(水)		
5回目	5月 7日(木)		
6回目	5月12日(火) または 5月13日(水)	訪問	⑨ 生活課題に対する環境整備の助言
7回目	5月20日(水)	通所	④～⑧(くりかえし) 7回目と11回目に ③ 運動機能評価・アンケート記入
8回目	5月27日(水)		
9回目	6月 3日(水)		
10回目	6月10日(水)		
11回目	6月17日(水)		
12回目	6月23日(火) 又は 6月24日(水)	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
終了 3か月後	9月頃	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



センター名	電話番号	対象の地区
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
村上	(405)4177	村上・村上南・勝田台北・下市場・村上団地・上高野の一部



「やちよ元気あっぷ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)