

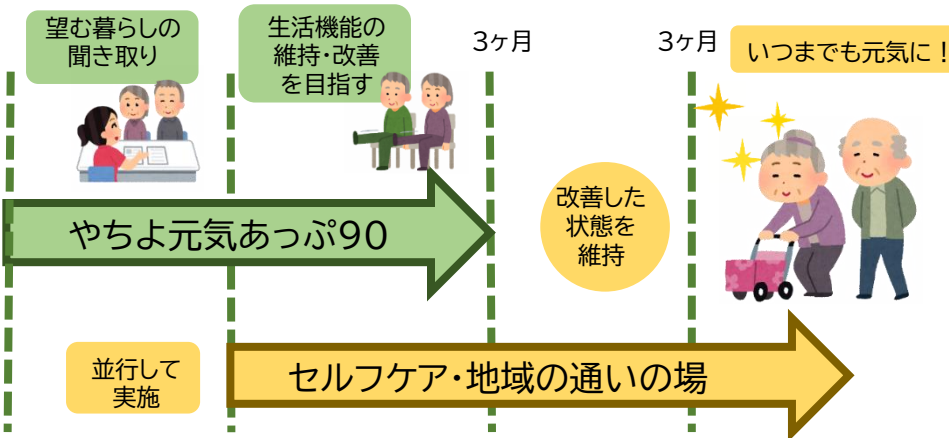
# やちよ元気あっぱ90

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



## 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)

## 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<br>②転倒防止の観点から自宅環境の確認                                                                  |
| 2～11<br>回目 | 通所             | ③運動機能評価・アンケート記入<br>④生活課題の改善や健康維持に対する個別面接<br>⑤ストレッチ・レクリエーション<br>⑥セルフマネジメントの定着に向けた助言<br>⑦栄養・口腔機能向上、聴力に関する助言 |
| 12<br>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<br>○望む暮らし方に向けた身近な地域の情報提供                                                         |
| 事業<br>終了後  | 訪問<br>又は<br>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<br>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・<br>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・<br>上高野の一部      |
| 八千代<br>台   | 406-5576 | 八千代台東・西・南・北                          |
| 高津・<br>緑が丘 | 489-4655 | 高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・<br>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<br>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