

山形市元気あっぷ教室



山形市に住所を有する要支援1・2、事業対象者※の方に対して、理学療法士、作業療法士等のリハビリ専門職が、一人ひとりの身体状況や生活目標に合わせ、施設での運動指導や自宅での生活の様子を確認しながら、自分で運動を続けられるよう支援します。元気になり、いきいきと暮らし続けるための支援を行う“介護予防の入り口”となる短期間のサービスです。

※事業対象者とは、基本チェックリストにより支援が必要とされる方です。

どんな人が使うの？

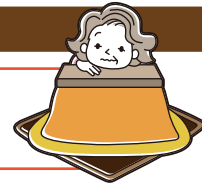
- 階段を手すりや壁をつたわないと上れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がるのが大変
- 15分以上続けて歩けない
- 転倒に対する不安が大きい
- 去年と比べて外出の回数が減っている
- 転んで骨折し、入院したが退院後の生活が心配
- 疲れやすく、体力に自信がない

チェックがついた方は少しずつ運動した方が良い方です。まずは運動を習慣づけることが大切です。

※認知機能等でグループ訓練が困難な場合や医師から運動を制限されている場合は除きます。

利用から終了後まで

例えば… 膝が痛くて動くのがおっくうになり、
買い物も家族に任せきりになっているAさん(78歳)



お住まいの地区の地域包括支援センターに相談し、利用に向けた計画の作成
リハビリ専門職が自宅を訪問し、一緒に生活目標を設定

目標:「痛みの悪化を防ぎ、気楽に買い物に出かけることができる!」

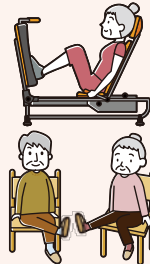
利用開始

訪問(自宅)



買い物までの環境や動作を確認

膝の筋肉を鍛えるための運動を少人数で練習
(マシンや集団練習等)



通所(施設)



一人ひとりの目標に合わせた個別計画を立てます。

- ・体重管理の提案
- ・階段の降り方を練習
- ・痛みのセルフケア(自己管理)を提案

終了(3~6か月後)

訪問(自宅)

- ☆目標達成の確認
- ☆自宅での運動方法の提案
- ☆地域活動参加の提案



通いの場

終了2か月後~

リハビリ専門職・
地域包括支援センター職員が
自宅を訪問し、活動状況の
確認や助言を行います(無料)

利用終了後

- ・終了後は、地域の居場所、通いの場等で運動や交流、本人に合った活動を行います。
- ・短期での回復が難しい場合は、他サービスの利用を検討します。



無理なく買い物に行けるようになりました。
今度は旅行にチャレンジ!



山形市元気あっぷ教室の流れ

1回あたりおおむね1時間半の利用(送迎含まず)

通所	10:00	11:30
	送迎 健康の確認 自宅での運動状況	体力測定 (開始時・中間時・卒業時) 個別練習 ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・動作方法の練習 歩行や立ち座りの動作・ バランス能力等の確認

利用料金

通所：2,000円/月
 (開始・終了月と月5回目以降は500円/回)
 訪問：600円/回
※令和4年3月末時点

期間・回数

3～6か月間
 通所：週1回程度(最大24回)
 訪問：開始・終了時の2回は必須(最大6回)

山形市元気あっぷ教室のスタッフ



作業療法士

入浴する、家事をする、食事をする、字を書くなど日常生活活動について支援をします。



理学療法士

立ち上がる、歩くなど基本となる動作について支援をします。



看護職

安全に運動できるよう健康観察を行います。



介護職

マシンの操作など運動の介助を行います。

よくあるご質問

問 何歳になっても、運動の効果はあるの？

答 90歳を超えても、筋力・運動能力は向上します。継続することで、筋力は維持されます。大切なのは、無理をすることなく続けることです。

問 なぜ半年しか使えないの？

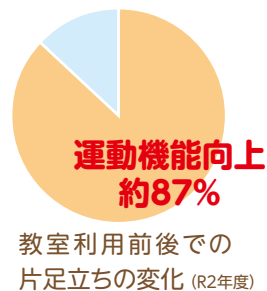
答 短期間で集中的にリハビリ専門職による支援を受け、身体状況を回復させるとともに、運動習慣の定着や活動を広げることを目的としたサービスです。終了後は、地域や自宅で運動や自分に合った活動を継続することとなります。

問 終了後、もっと通いたいんだけど…

答 介護保険は、できることは自分で行い、自立した生活を送ることを目的としています。終了後、居住環境に合わせ自分で運動を続けられるよう、運動の助言や通いの場等の提案を行います。

参加者の声

- ☆「少しずつ身体を動かすことができるようになり、今では杖なしで歩けます。」
- ☆「利用中は、周りの皆さんが自分の目標に向けて取り組む姿を見て、自分も頑張ろう!と励まされました。今も家で頑張っています。」
- ☆「転倒後お店ができなくなっていました、利用後は娘と一緒にお店の掃除ができるようになりました。」



元気開花宣言!

いつまでも元気に暮らすため元気あっぷ教室をご活用ください!

まずは、担当の地域包括支援センターへご相談ください!

要介護状態区分や、身体の状態、家庭の事情、希望に合わせた利用方法、利用金額を一緒に検討し計画してもらいましょう。

発行
(R4.3月)

山形市役所(長寿支援課)

〒990-8540 山形市旅籠町二丁目3-25

TEL.023-641-1212(内線564・565)

協力:山形市元気あっぷ事業所連絡会

山形市基幹型地域包括支援センター

(山形市社会福祉協議会内)
〒990-0832 山形市城西町二丁目2-22

TEL.023-674-0804(直通)

