

## 【山形市元気あっぷ教室】チラシ活用ポイント

利用者さんに説明するうえでのポイント、お伝えしてほしいことを記載しました。

介護予防・日常生活支援総合事業【通所型・訪問型サービスC】

# 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対象外です。

### 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、買い物も次第に億劫になっていくAさん(78歳)



生活環境に合わせた動作や自宅での運動などを受けられます。利用開始、終了時の2回は必須。(最大6回まで)

相談し、利用に向けた計画の作成  
し、一緒に生活目標を設定  
買い物に出かけることができる!



運動にはさまざまな種類がありそれぞれ効果が違います。専門職が体の状態を評価し、指導します。

生活行為ができるようになることで活動量が確保されます。

## 山形市元気あつぷ教室の流れ

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・本番時)	個別練習 集団練習	・ストレッチ ・筋力トレーニング ・動作方法の練習	運動器(筋肉や関節)の 改善方法の習得 安全で負担のないように 身体を動かす方法を習得	プログラムの確認 自宅での運動
			歩行や立ち座りの動作・ バランス能力等の確認			送迎

※これに加え、サービス開始時と終了時にリハビリ専門職が自宅を訪問し居住環境の確認や運動の助言をします。

※管理栄養士や歯科衛生士による栄養・口の健康に関する講座も開催する場合があります。



作業療法士

入浴する、家事をする、字を書くなど日常生活動作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に健康観察を行います。



体が元気であれば、自分のしたいことができ、在宅生活を続けていくことができます。

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。続けることで、能力は維持されます。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、身体状況を回復を目的とした運動を継続することを目指します。また、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つ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、利用金額と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 山形市旅電町二丁目3-25  
TEL.023-641-1212(内線564・565)  
協力:山形市元気あつぷ事業所連絡会

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)