

短期集中 運動型デイサービス

～筋力アップで「転倒・骨折・寝たきり」を予防！～

こんな方は**要注意!!?** **寝たきり**への**危険信号!?**



加齢によると考えられていた病気や虚弱状態。実は、**筋量や筋力の低下**と関係があることが分かってきました。つまり、健康のためには、筋力を維持・向上させることが重要！一方で、自己流では逆効果になってしまうことも・・・

★短期集中運動型デイサービスでは、専門職による**短期集中的**な指導により、運動機能の向上を図ります！

対象者 事業対象者または**要支援1・要支援2**の方（65歳以上）

内容

○ デイサービスセンター等で
専門職による個別運動プログラムにより、筋力アップ等を図ります！

○ サービスの利用は
1回あたり1～2時間、
週1～2回、3か月間

※ **本サービスは、治療を目的としたリハビリではありません。**

専門職によるプログラム！

本気で効果を
実感したい方は
週2回利用！！

効果的に
筋力UPする
ために！

サービス内容（例）

どんなことを
するの？

- 送迎 ※1
 - 運動機能の評価（体力測定等）
 - 1人1人に合わせた運動プログラムの策定
 - 筋力向上運動、ストレッチングなど ※2
 - ご自宅でのセルフトレーニング方法の指導
- ※1 事業所によっては実施していない場合があります。
※2 必要に応じて、運動器具（ゴムチューブ・バランスボール等）や運動マシンを使用します。

「栄養改善」や「口腔機能の改善」のための介護予防の取組を合わせて行いましょう！

費用

1回**440円**（1割負担）×**3か月間**（週1～2回）

※ 送迎サービスは50円/回（片道）、口腔ケアサービスは80円/回が別途必要です。

費用の目安（週1回コース、送迎サービスを利用した場合）

計 **7,020円**（（440円+送迎往復100円）×13回）／**3か月**



お問い合わせ先

中広地域包括支援センター
（TEL:082-509-0288）