

コロナに負けない！「パワーアップ教室」に参加して 元気な生活を取り戻しましょう！！

○パワーアップ教室とは

つまづきやすい、階段がづらい、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門職が3か月間集中的に機能訓練や自己管理の指導を行い、生活機能を改善・向上させる教室です。

コロナ禍で体力の低下を感じている方にもお勧めの教室です。

○教室利用の対象となる方

- ・介護保険の認定をもっておらず、生活に支障がでてきた方
(チェックリストを用いて、事業対象者の申請を行うことでサービス利用ができます)
- ・要支援1・2の認定を持っていて、デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

○教室の概要

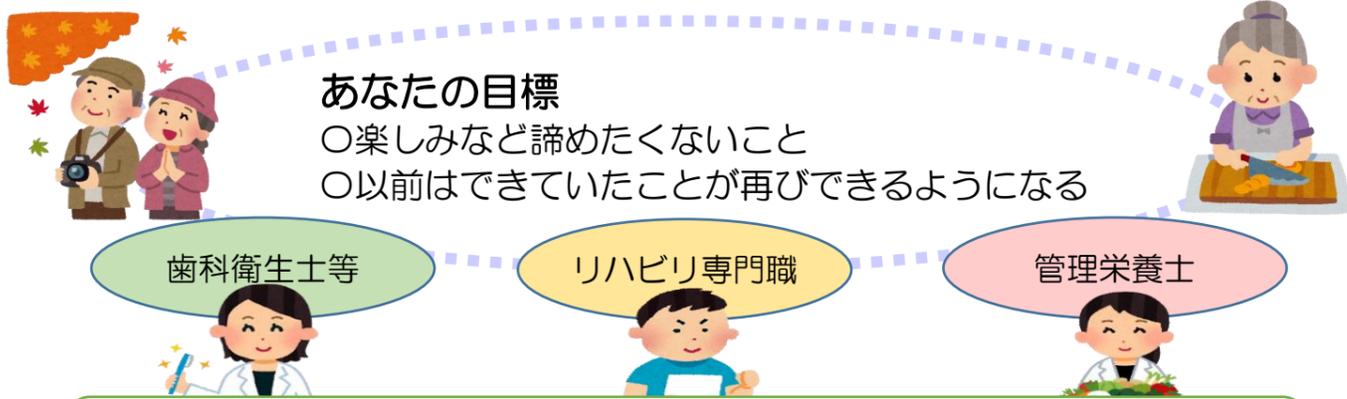
- ・利用期間：3か月間 週1回(全12回)
- ・利用時間：1回あたり2時間以上
- ・利用料金：1月あたり500円
- ・送迎可能(利用料金に含まれます)

★参加された方の変化★

以前は階段を上るのがつらく、四つ這いで階段を上がっていましたが、3か月後には、洗濯かごをもって階段があがれるようになりました！

○利用の流れ

- ① 地域包括支援センター職員がご自宅を訪問し、心身の状況や困りごと等のお話を伺います。
- ② 教室での取り組みで改善したい生活の困りごと等を、地域包括支援センターの職員と教室 スタッフと一緒に確認します。
- ③ 3か月間教室に参加し、体力チェック、体操等トレーニング、健康講話など、心身の健康 づくりに取り組みます。自宅で行う体操、栄養の助言、お口のケアの指導なども行います。
- ④ 教室終了前に、目標達成状況の確認と今後の取り組みについて話し合います。サロン等通いの場に通えそうな方には、卒業後も介護予防の取り組みが継続するよう支援します。



運動・栄養・口腔の専門職が今のあなたに必要な支援を一緒に考えて、3か月で目標が達成できるようにサポートします！！

鶴崎・三佐から行ける！大分市パワーアップ教室

火曜・午前 テイサービス楽 二目川センター

- ・開催日時：毎週火曜日 9：30～12：00
- ・場所：大分市横尾1939-4
- ・送迎：あり ・担当者：児玉隆典
- ・電話：097-547-7586



生活の様子を見せて頂いて、3か月で『できない』から『できる』になるよう、運動・栄養・口腔・聴覚の一体的プログラムで専門職がみんなで支援しています。

水曜・午後 大分豊寿苑

- ・開催日時：毎週水曜日 13：30～15：30
- ・場所：大分市皆春1521番地の1
- ・送迎：あり ・担当者：後藤りさ、谷口理恵
- ・電話：097-521-0110



豊寿苑ではリハビリだけでなく、歯科衛生士、管理栄養士が参加し、全ての専門職が参加者全員に個別にアドバイスを行います！卒業後のやりたいことや通い先についても、ご相談をお受けしています。ボランティアさんとして活躍している方もたくさんいますので、是非ご参加ください！！

土曜・午後 アクアフィットネス通所リハビリ

- ・開催日時：毎週土曜日 13：30～15：30
- ・場所：大分市東鶴崎2丁目3番30号
- ・送迎：あり ・担当者：村上麻衣
- ・電話：097-527-6030



脳トレをまじえたエクササイズで、楽しく運動ができる場所を提供させて頂いています。家でできる運動も紙面で渡して、教室終了後もご自分でできるようサポートしています。

利用するためには、まずは地域包括支援センターへご相談・ご確認ください

鶴崎地域包括支援センター ☎097-594-1501

住所：大分市北鶴崎2-7-7（東消防署向かい）

