

しゃんしゃん教室(短期集中予防サービス)のご案内

ある利用者



最近足腰が弱ってきた
腰も曲がってきたよう
な気がする
もう趣味も辞めようか

3か月後



元気になった!!

諦めていた趣味が再開できた!
買い物も楽に行けるようになった!

3か月で元気になった「しゃんしゃん教室」って・・・?

短期間で運動機能を向上する教室です。

リハビリ専門による体力測定や身体の状態や生活に合わせたプログラムを実施することで生活の中での困りごとの解決のお手伝いや身体機能や動作の改善を目指します!

3か月間に週1回、教室に通い、筋力が向上することで日常生活での「できなくなった」を「できる!」へ、「挑戦してみたい」を「できた!」を目指すサービスです!

1 ケアマネジャーと リハビリ専門職の自宅訪問



- ・身体の状態確認
- ・困りごとや目標の確認
- ・自宅での動き確認 など

2 週1回、3か月間 事業所でのトレーニング



《一例》

- ・筋力アップトレーニング
(集団・個別)
- ・食事面の指導
- ・健康講話
- ・自宅での健康管理方法 など

3 ケアマネジャーと リハビリ専門職の自宅訪問



- ・目指す姿に
近づいたか
効果の確認
など

《利用期間》
原則3か月

※必要に応じて
最大6か月

- ※ 訪問と通所を組み合わせで実施します。詳細な流れは、裏面をご覧ください。
※ 治療を目的としたリハビリではありません。ご了承ください。
※ 入浴代や昼食代は別途自己負担となります。

対象者

- ◆ **要支援1・2**と判定された方
- ◆ **事業対象者**に該当した方 (基本チェックリストに該当した方)

	1回料金	利用回数	実施事業所
訪問	500円	初回・最終の2回 ※必要に応じて3回	・津久見中央病院・つくみかん・(株)みらい〜ず のいずれかのリハビリ専門職が伺います
通所	500円	・事業対象者、要支援1：週1回(全12回) ・要支援2：週2回(全24回)	・(株)みらい〜ず ・デイサービスセンターみなみ ・白梅デイサービスセンターいこい

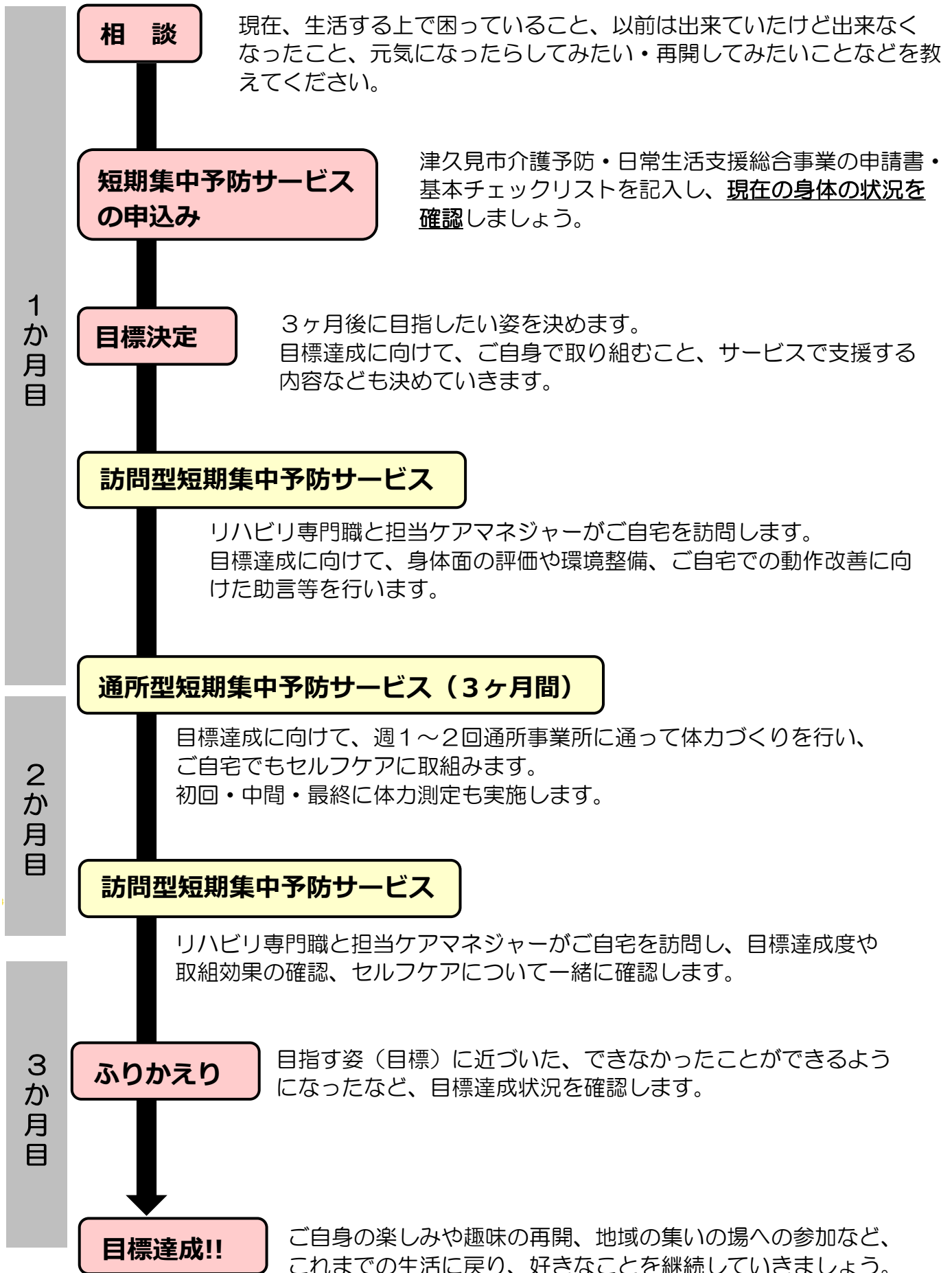
相談・
申込先

◆ **津久見市地域包括支援センター社協 (☎82-4124)**

問合先

◆ **津久見市長寿支援課 (☎82-9533)**

サービス内容の流れ（例）



※ 体力の低下など身体の変化を感じたら、いつでも地域包括支援センターまでご相談ください
(☎82-4124)