

時間の経過と体力低下のイメージ

	3ヶ月前	現 在	3ヶ月後
自 立	 普通		 元気 おうちでいこら 教室利用
要支援		不安	
要介護		何もしない 困った	

何もしないでいると一般的には加齢とともに体力は低下していきます。

高齢であっても専門職の指導の下で運動を行えば、体力の改善が図れます。

**リハビリ専門職が個別の課題をよく見て丁寧に指導！
自宅でのトレーニング方法も一緒に考えます！**

(例) 浴槽またぎの指導



(例) 掃除機がけの指導



大丈夫！ 90日で変わります！



ご利用案内

通所型の「元氣いこら教室」の利用を基本とします。ご本人様の心身の状況や環境面などを総合的に判断し、リハビリ専門職の意見を踏まえ、利用を決定します。

自宅での生活状況（掃除・洗濯・買い物・入浴・社会参加等）を確認させて頂き、負担となっている生活動作の改善を目指してリハビリ専門職が動作の指導を行います。

**問い合わせ かつらぎ町地域包括支援センター TEL:22-2322
居宅介護支援事業所 担当ケアマネジャー**