

# 短期集中リハビリ教室のご案内

## こんなことはありませんか？

最近退院してきて、体力が落ちたと感じる。  
これまでしてきた日常生活の動作で、できないことが増えてきた。



**教室で、からだの状態を回復させ、元気な頃の生活を取り戻しましょう！！**

## 短期集中リハビリ教室とは

リハビリ専門職が筋力・持久力・バランス能力等の評価を行い、個別プログラムを中心に、短期間で身体機能・日常生活動作の改善を目指します。  
個人の目標達成に向けた自立支援を行うサービスです。

**対象者** 日常生活動作（移動・更衣・入浴・買い物・家事・外出等）の改善に向けた支援が必要とされる高齢者

- ※基本チェックリスト該当者（事業対象者）または要支援1・2の方を基本とします。
- ※教室の目的を理解し、自覚をもって意欲的に取り組める方が対象となります。
- ※主治医より教室参加の同意をいただいた方に限ります。
- ※医療保険のリハビリを受けている方はご利用になれません。

**「通所」と「訪問」を組み合わせ、自立した生活ができるよう支援します**

### ■通所型「短期集中リハビリ教室」

曜日 毎週金曜日 時間 15:00～16:00

場所 ほんのぼの健康館  
（宇ノ気保健福祉センター） 送迎 あり  
2階リハビリ室

内容 リハビリ職による個別訓練・個別支援  
・体力測定、筋力トレーニング、機能的トレーニング  
・利用者が望む生活行為を意識した支援  
（基礎動作練習・応用動作練習・浴室や  
キッチン等の設備を利用した模擬訓練）  
・その他利用者に応じた支援（栄養改善、口腔機能向上等）

居宅における日常生活の困りごとが自分自身でできるように支援します。



持ち物 内履きズック（かかとのあるもの）、飲み物（水分補給用）

### ■訪問型「短期集中リハビリ教室」

内容 リハビリ職による訪問指導  
・通所型リハビリ教室で訓練した生活動作が  
居宅等で実施できるよう支援します。



回数 基本全12回（通所型・訪問型合わせて） 参加費 450円（1回あたり）

**お問い合わせ先：かほく市役所長寿介護課 ☎283-7150**