

げんきプラス教室（短期集中予防サービス）

まだまだ、あきらめない！

あなたの「やりたいこと」を応援します

● 私は、「フレイル」？

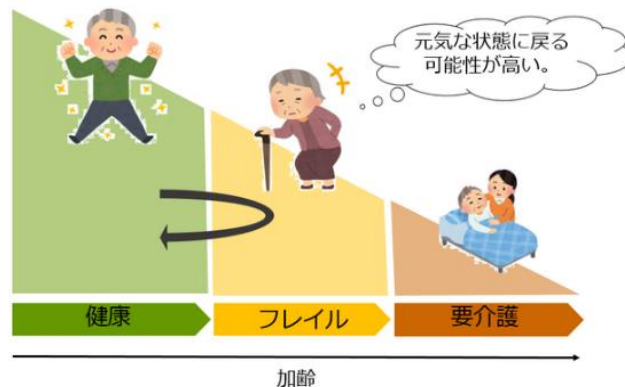
「わけもなく疲れる」「外出が少なくなった」「歩く速度が遅くなってきた」「固いものが食べにくくなった」ということはありませんか。それは、「フレイル」の状態かもしれません。

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態を言い、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルは、何かひとつが原因でおこるものではありません。加齢に伴う身体的な要因だけでなく、うつや認知機能の低下に伴う心理的要因、閉じこもりや外出の機会の減少に伴う社会的要因など様々な要因が重なり合うことで、引き起こされます。放置すると、要介護状態になる可能性があります。

● フレイルは予防・改善できます

フレイルは病気ではありません。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし、**健康に過ごせていた状態に戻すことができます。**

フレイル予防の3つの柱は、「運動」「栄養」「社会参加」で、3つの側面にアプローチすることが重要になります。そして、日々を活動的に過ごすことで、日常生活の中から、元気を取り戻す手段の一つが**リエイブルメント（自分らしい生活を取り戻すこと）**です。



フレイル予防の3つの柱



リエイブルメントを目的とした「げんきプラス教室」に参加してみませんか。

げんきプラス教室の詳細は裏面へ→

★げんきプラス教室（短期集中予防サービス）

利用料：無料

この教室は、**元気だった時の「元の生活に戻る」**ことを目的にしたサービスです。

～利用までの流れ～

①地域包括支援センターに相談

生活での困りごとや身体の状態を詳しくお聞きした上で短期集中予防サービスの利用を決定します。



②訪問アセスメント

地域包括支援センター職員等が自宅を訪問し、生活の様子を確認。**元の生活を取り戻すための目標を立てます。**



③げんきプラス教室（通所型サービス・訪問型サービス）

週1回、3～6か月間

自宅でもできる体操や、自宅での過ごし方などのアドバイスを中心とした教室（通所）と訪問がセットのサービスです。

リハビリ専門職が訪問し、身体の状態を確認。現状の課題や今後の目標達成に向けた話し合いやアドバイスを行います。目標を達成し、サービス終了後に自信をもって「元の生活に戻る」ことを目的にしています。教室終了後にも家庭訪問を行います。🏠



④自分のやりたい活動ができる、地域とのつながりの場に通う

「畑仕事を再開する」「行っていたグランドゴルフに参加する」等、目標にしていたことや、生きがいと健康維持のため、地域の通いの場（シルバーリハビリ体操教室、高齢者サロン、公民館講座など）もご案内します。



問い合わせ・ご相談先

高萩市地域包括支援センター（高齢福祉課内）

0293-22-0080

げんきプラス教室（短期集中予防サービス）

この教室は、**元気だった時の「元の生活に戻る」**ことを目的としたサービスです。
自宅でもできる体操や、自宅での過ごし方などのアドバイスを行います。
教室（通所）と訪問がセットのサービスです。



- ◆対象者：要支援認定を受けている方 または
基本チェックリストで事業対象者に該当した方のうち、
短期集中予防サービスを受けることで、**生活機能の改善が期待される方**
※医師からリハビリの許可があり、症状が安定している方に限る
- ◆場所：総合福祉センター 1階多目的ホール
- ◆定員：15名
- ◆送迎：あり（希望者のみ）
- ◆利用料金：無料 保険料自己負担金 300円（初回のみ）
送迎利用料 片道・往復に関わらず 1日 100円（送迎利用者のみ）
- ◆持ち物：飲み物、タオル、バッグ（A4サイズが入るもの）

<令和8年度 日程表> 火曜日 10:00~11:30

| | 第1週 | 第2週 | 第3週 | 第4週 | 第5週 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| R8 4月 | 7 | 14 | 21 | 28 | - |
| 5月 | - | 12 | 19 | 26 | - |
| 6月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 7月 | 7 | 14 | 21 | 28 | - |
| 8月 | 4 | - | 18 | 25 | - |
| 9月 | 1 | 8 | 15 | - | 29 |
| 10月 | 6 | 13 | 20 | 27 | - |
| 11月 | - | 10 | 17 | 24 | - |
| 12月 | 1 | 8 | 15 | 22 | - |
| R9 1月 | 5 | 12 | 19 | 26 | - |
| 2月 | 2 | 9 | 16 | - | - |
| 3月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |

私たちが
教室を担当します！



リハビリ専門職

※都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

問い合わせ・ご相談先

高萩市地域包括支援センター（高齢福祉課内）

0293-22-0080