# 短期集中トレーニング教室

洲本市介護予防・日常生活支援総合事業

**洲本市**

## 要支援者・虚弱高齢者向け

# GENKIすもっとトライ教室

「したいこと」「やりたいこと」を再びできるように

**こんな方にオススメ**

- ●閉じこもり気味で運動不足により足腰の筋力低下が心配な方
- ●病気やケガで日常生活活動が低下し、トレーニング必要な方
- ●年とともに何をするのもおっくうで、生活が不活発になっている方
- ●体力をつけて、もう一度外出や趣味を楽しめるようになりたい方

**もう一度、元気（GENKI）になって**
**いつまでも洲本市に住み続ける（すもっと）ための教室に**
**参加・挑戦（トライ）してみませんか**

GENKIすもっと トライ教室スタート　　3～6か月　　6か月後

### 委託事業所

保健・医療専門職が居宅や地域での生活環境を踏まえた適切な評価のため訪問を行います。また、ケア会議にて多職種による協議を行います。

保健・医療専門職のプログラム・指導のもと
週に1回～2回（３～6か月間）
施設に通ってトレーニング（送迎あり）
生活機能トレーニング（買い物・掃除など）
（住民主体の通いの場、スーパーなど移動練習など）

### 教室終了後も

趣味・就労活動へ
通いの場参加へ
外出・旅行・外食へ
家での運動習慣化へ
ボランティア活動へ

短期集中的にリハビリに取り組み、買い物、掃除、洗濯などの家事や体操、散歩、外出、趣味活動、就労なども積極的に行い、生活全般における活動量を徐々に増やしていきます。

【生活行為の改善、運動・口腔・認知機能向上、栄養改善など】

| | | | |
|---|---|---|---|
| 一人でお風呂に入りたい | 歩いて買い物に行きたい | 図書館に行って本を借りたい | 家族と外食に行きたい |
| 料理を作りたい | 畑で野菜を作りたい | いつか友達と旅行に行きたい | 以前、趣味であった○○をもう一度したい |

**参加者負担：なし　送迎：あり　全30回のプログラム**

問合せ：洲本市役所　介護福祉課　長寿支援係まで　26-0600