

# 【通所型】短期集中介護予防事業 ＜パワーアップ事業のご案内＞

日頃こんな困りごとや不安はありませんか…

- ・ 足腰が弱って散歩や買い物に行きづらくなった。
- ・ 疲れやすくなった。
- ・ 小さな段差でつまずきやすくなった。
- ・ 階段を上がりにくくなった。
- ・ 物忘れが気になる。



その不安を「パワーアップ事業」で改善しましょう!!

パワーアップ事業は  
運動・口腔機能が低下している方や低栄養状態の方などが、  
おおむね3か月間、週1回程度、リハビリ専門職が実施する  
教室に参加し、自宅で自立した生活を続けていくことを目指  
すものです。

## 【内容】

- ・ ストレッチ、筋力強化の運動
- ・ 個人に合ったバランスのよい食事内容の  
アドバイス
- ・ 歯のブラッシング、お口の体操
- ・ 脳活性化レクリエーションなど



## 【事業の流れ】

- 1 地域包括支援センターや高齢者福祉課に相談  
・ できなくなった日常生活での困りごとを確認します。
- 2 ご本人の状態に合わせた適切なサービスの提案と参加希望の確認
- 3 支援計画の作成  
・ 担当ケアマネジャーと相談して、利用するサービスを選び、計画を  
作成します。
- 4 利用のための申請手続き
- 5 パワーアップ事業に参加
- 6 終了後の状態確認  
・ 終了後に目標達成状況などを確認します。
- 7 次のステップへ  
・ ご自身で介護予防を意識した生活習慣を継続しましょう。



※詳細は裏面でご確認ください