

もう一度元気な自分を取り戻す！

四万十市通所型サービスC 「ようなる」

対象者

基本チェックリストの該当者（事業対象者）
要支援1・2の認定者



できないことができるように
できることは**もっと**できるように



長時間

歩けなく
なってきた

趣味や外出を

もう一度
楽しみたい！

まだまだ元気に

仕事を
続けたい！



会場

四万十市総合福祉センター
(西土佐用井1110-31)

週1日
3か月

1回
300円

送迎
要相談

理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士など専門職とともに短期間に集中して取り組むサービスです。



申込み・相談先
四万十市地域包括支援センター
西土佐：0880-52-1000
中 村：0880-34-0170



1 健康チェック

血圧測定や体温チェックなど、その日の体調について確認します。



2 ストレッチ体操

タオルを使ったストレッチを行うことで、柔軟性を高め、転倒しにくい体を作ります。



3 下肢3点セット

下肢訓練機能の機器を使い、筋力強化や柔軟性を高めます。



4 講話もしくは体力測定

月1回、管理栄養士や歯科衛生士の個別指導、講話があります。卒業後の生活について、生活支援コーディネーターが聞き取りやアドバイスを行います。



5 全身体操

運動後の整理体操を含め、全身のバランスを整えます。

利用の 流れ

お気軽にご相談ください！



1 地域包括支援センターに利用相談

- ・進行性の疾患等、運動により状態が悪化する可能性のある場合には、利用をお断りすることがあります。

2 ご自宅へ訪問をし、生活での困りごとや身体の状態を確認します

- ・地域包括支援センター職員がお伺いします。

3 課題を分析し、目標を決める

- ・卒業後に送りたい生活をイメージし、具体的な目標を一緒に決定します。

4 事業者（社会福祉協議会職員）の訪問

- ・利用にあたっての注意事項や、準備物品の確認、送迎についての説明を行います。

5 サービスの利用開始

- ・利用期間は原則 3 か月です

6 卒業後は、自分自身で決めた目標に取り組めます。

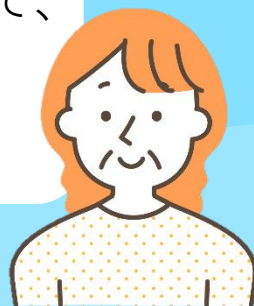
- ・目標に取り組むにあたって、地域で行われている趣味のサークルや体操グループなど必要な情報を提供し、参加しやすいように支援します。

利用者
の 声



近所の人たちから「最近げんきになったね」と言ってもらいうれしくなりました。

自分の体力測定動画もを見せていただいて、
良い方向に向かっていることがわかり
うれしく思いました。



杖もいらずに畑にも行って帰れるよう
になりました。



先生方の丁寧な指導のもと、回を重ねるに
従って次第に心に余裕ができ、すこぶる楽
しく、会場に来るのが楽しみになってきた。