

生活にハリがなくなった  
明らかに体力・気力が衰えてきた…何か対策をしたい

# ファイト倶楽部 (短期集中予防サービスC事業)

同窓会の様子



毎月体力測定実施



フレイルについて講義



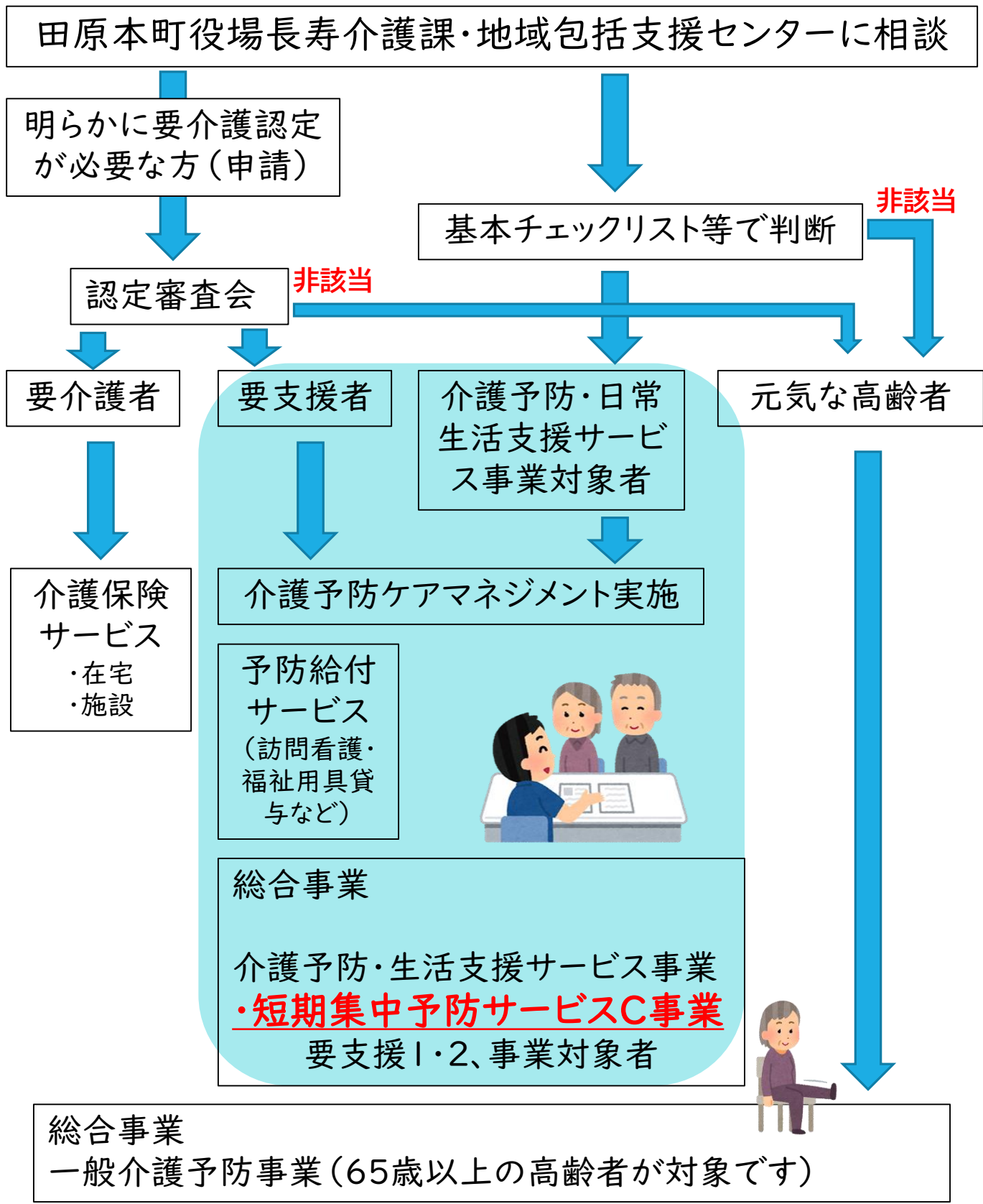
バランス運動など

体力や気力が落ちてきた「フレイル状態」にある方に対して、ケアマネジャーが担当し、元気を取り戻すお手伝いをします。  
週2回、約3か月間の通所プログラムでフレイルを学び運動を行いながら、理学療法士による訪問でセルフケアを提案します。  
事業が終了しても、ご自身で健康習慣を継続できるように支援するプログラムです。

対象者：事業対象者（審査が必要です）、要支援認定者  
費用：2,500円（送迎代・保険代・資料代を含む）

担当：地域包括支援センター TEL0744-34-2104

# ファイト倶楽部 (短期集中予防サービスC事業) を受けるには 要支援認定者もしくは事業対象者認定が必要です



# 実際はどんなことをするの？

## 1. 契約

- ・地域包括支援センターと介護予防マネジメント契約を結びます
- ・ケアプラン担当者が決まります

## 2. 評価

- ・これまでの生活の様子を伺います
- ・元気を取り戻す計画書(ケアプラン)を作成します。



## 3. 訪問①

- ・サービス事業所とご自宅へ伺い、計画書の検討を行います
- ・理学療法士等が身体状況を確認します。



## 4. 通所開始

- ・毎月1回、フレイル測定を行い目標達成度を検討します。
- ・フレイルについて学び、運動を行い機能回復を図ります。
- ・週2回、約3か月間継続します。

## 5. 訪問②

- ・目標達成度を自宅で確認します。
- ・事業終了後の生活について検討します。



## 6. 訪問③

- ・通所サービス終了1か月後に理学療法士等が自宅へ訪問し、事業実施時と同様に健康習慣が定着しているか確認します。

## 7. 判定

- ・最終訪問後、必要に応じ予防ケアマネジメントを継続していきます。