

おうちで元気アップレッスン

自宅で楽しく介護予防！！

こんな方に
おすすめです

- ★体力・日常生活に不安がある方
- ★病院以外で外に出ることがない方
- ★体操サークルやサロンには参加しにくい方
- ★コロナが心配で外に出るのが怖い方

内容は？



ご自宅に専門職が訪問し、ひとりひとりに合わせた指導を行います。

・運動に関するプログラムを基本に、栄養や口腔に関する指導や知的活動を含めた総合的なプログラムを実施します。

【訪問回数】週1回×10回（訪問時間は1回あたり30分程度）

【開始時期】申込後、開始時期の調整を行います。

【料金】1回の訪問につき200円



運動

- ・個々に困りごとに合わせた運動の実施
- ・日常動作の助言、指導
- ・自宅でできる体操紹介

栄養

- ・食事バランス
- ・低栄養予防
- ・水分補給
- ・熱中症予防について

口腔

- ・口腔体操
- ・マッサージ
- ・歯磨き、義歯の手入れ方法

知的活動

- ・認知症予防体操

参加するには？

介護予防の基本チェックリストの基準に該当した方、運動機能の低下や外出機会が少ない方は、どなたでも参加できます。まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士があなたの健康づくりのお手伝いをします。

