

短期集中 運動型サービス

筋力アップで「転倒・骨折・寝たきり」を予防！

対象者

事業対象者または要支援1・2の方（広島市在住の65歳以上）

内容

※治療を目的としたリハビリではありません。

専門職が提供する個別プログラムにより、筋力やバランス力のアップ、自宅でできる運動の習得を行います。

サービス内容の例

- 運動機能の評価（体力測定等）
- 1人1人に合わせた運動プログラムの策定
- 筋力向上運動、ストレッチングなど
- ご自宅でのセルフトレーニング方法の指導
- 送迎（※）

※事業所によっては送迎を実施していない場合があります。

場所

介護保険施設、スポーツ施設等

期間

3か月間（週1～2回、1回1～2時間）



費用

1回当たり **500円**

※送迎サービスは50円/回（片道）、口腔ケアサービスは80円/回が別途必要です。

費用の目安（週1回コース、送迎サービスを利用した場合）

計 7,800円（（500円+送迎往復100円）×13回）／3か月



まずは、お住まいの地区を担当する

地域包括支援センター へご相談ください。

・・・ 広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課 ・・・

サービス 利用例

Eさん(80代男性)の場合



Eさん
(サービス利用前)

脊柱管狭窄症で手術後、自宅に退院しました。
腰の痛みで1日のほとんどをテレビを見て過ごしています。
囲碁サークルにまた通いたいです。

腰に負担のかからない動きの工夫や自宅でできる筋力アップ
体操などを教えてもらえる短期集中運動型デイサービスを
利用してみませんか？



地域包括支援センター



短期集中運動型デイサービス利用開始！

<3か月の目標> 囲碁サークルに1人で通えるようになる。

- ・現在の身体の状態の聞き取り、体力測定などを基に計画、目標の設定
- ・足や腕に重りを付けた筋力アップ体操
- ・エアロバイク
- ・自宅でできる体操の指導



3か月経過後



Eさん
(サービス利用後)

- 以前のように、大好きな囲碁サークルに通えるようになりました。
- 自転車にも乗れるようになりました。
- サービス終了後は、地域のいきいき百歳体操に参加しています。
いきいき百歳体操で、昔の友人と再会できて、嬉しかったです。