

令和元年  
7月発行



# ほうかつだより

回覧

## 地域リハビリテーション活動支援事業（元気リハ）のご紹介

元気リハとは、みなさんの団体の活動場所に、リハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士）を一定期間派遣し、みんなで自主的にできる  
①運動②体力測定③活動継続に対する助言・指導を行うものです。身近な地域において、みなさんの主体的な介護予防活動の定着を応援します。



Qこんな風を感じたことはありませんか？

<p><b>1</b> 介護予防に取り組みたいけど一人では続かない家の近くで何かできないかな</p>	<p><b>2</b> 《包括への相談》 リハビリの先生が運動の方法を分かりやすく教えてください</p>	<p><b>3</b> 地域みんなでやりましょう！</p>	<p><b>4</b> 通いの場を新たに立ち上げたい これまでの活動に運動を取り入れたい</p>
--	--	-------------------------------	--

地域の方の「みんなで介護予防に取り組みたい！」という声から

平成29年度から現在までに  
**26団体**が元気に活動しています！



ボールを使った健康体操

### 《元気リハ活用後の声》

習った体操を自分達だけでできるようになり活動を継続する自信がついた！

みんなでするから週1回の活動が継続できる！

来ていない人がいたら、心配で声掛けをするようになった！

※元気リハを活用するには、団体の要件があります。詳細は担当の地域包括支援センターまでお問合せ下さい。

### 《地域の通いの場の効果》

<p><b>1</b> みんなで活動を継続することで地域が元気になる</p>	<p><b>2</b> 地域みんなで見守り、支え合うことができる</p>
--	--------------------------------------

地域包括支援センターは、高齢者の方々が元気なうちから住み慣れた地域で介護予防に取り組み、楽しみや生きがいを持って生活していけるよう、みなさんの介護予防活動を応援します。

次回、9月号では『認知症予防・早期発見』についてお伝えします。