



ほうかつだより

回覧

地域の団体活動を支援する 「元気リハ」について紹介します！



久留米市地域包括支援センターでは身近な地域で活動されたい団体を対象に、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、皆でできる運動や体力測定の方法など健康長寿のコツをお伝えし、皆さんの介護予防活動を応援する元気リハという事業を行っています。

【対象】

- ①週1回以上の活動を目指す市内の団体
- ②久留米市地域包括支援センターと連携がとれる団体



【支援内容】

- リハビリ専門職が、6ヶ月の間に5～10回程度、①団体で実施したい運動や②体力測定について助言・指導を行う。

下記のように悩んでいる方や集いの場で介護予防を始めたい方はいませんか？

1 みんなで運動をしてみたいけど、どうやったらいいか……

2 リハビリ専門職が運動の方法をわかりやすく教えます。
包括へ相談
元気リハ

3 皆でやると楽しいよ！

月2回だった集まりが週1回になり、楽しみが増えました！

習った体操を家でも行うようになって、元気になりました！

4

身近な集いの場で介護予防に取り組めるよう、私たちがお手伝いをします。詳しくはお近くの地域包括支援センターまで、お問い合わせください。

久留米市地域包括支援センターは、地域の皆様や関係機関との協働による高齢者支援や専門的な地域課題を解決するためのネットワークづくりを目指します。

次回、11月号では『認知症に関すること』をお伝えします。