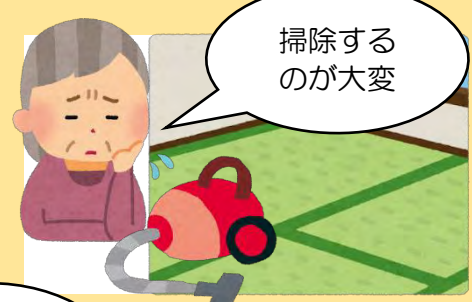


# こんなお悩み ありませんか？

2階に上が  
れない、階  
段が怖い



掃除する  
のが大変



床からの立  
ち上がりが  
難しい



よくこける



ゴミ



ゴミを外に出  
すのが大変

いつも行って  
いたスーパーに行  
けない



## 短期集中型サービスはそんな あなたのためのサービスです

### 短期集中型サービスとは

生活機能が低下している高齢者に対して、期間を設定し（概ね3か月）、リハビリ専門職が集中的な支援を行うことで効果的に機能回復を図るサービスです。訪問型と通所型があります。

### 通所型（短期集中運動型サービス）とは

週1～2回（1回あたり90分程度）当事業所に通って行うサービスです。生活機能改善のための運動プログラムを個々に合わせて立案し、実施するとともに、実際の動作指導を行うことで、目標を達成し卒業に導きます。

### スケジュール

#### 1か月目

初期評価を行います。身体の状態を確認しながら、3か月後の目標設定を行います

#### 2か月目

それぞれの目標に合わせた個別のプログラムを行っていきます

#### 3か月目

卒業後のプログラムや自主トレーニングのアドバイスを行い、卒業を目指します

卒業



#### 基本プログラム

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 有酸素運動
- 動作指導・動作練習

日常生活でお困りの方は  
地域包括支援センターもしくは  
当院のリハビリスタッフに  
相談してください

