

3か月体びんしゃん教室のご案内

こんなことはありませんか？

膝や腰が痛くて掃除をするのが大変。痛みを和らげて家の掃除ができればいいな。

外出するのがあっくうになった。体力をつけて買い物や旅行をしたい。

入院して体力が落ちてしまった。体力を戻して畑仕事をしたい。

最近、ちょっとした段差に躓くようになり、転倒しないか不安。しっかり歩けるようになって、地域のサロンに行きたい。

あなたの「やりたい！」を応援します！

● 3か月体びんしゃん教室とは？

専門職が、筋力・バランス能力などの評価を行います。個別プログラムにより、指定施設（※1）で週に1回（約2時間）、原則3か月間集中的に機能訓練を行い、日常生活での困りごとが自分でできるように支援します。希望者は送迎します。

※1 たむら市民病院、リハビリセンターさくらの里

● 利用できる方は？

要介護認定で要支援1・2の判定を受けた方、または事業対象者（生活機能の低下がみられる方）で、介護保険の通所型サービス、リハビリ等を利用していない方

- ◎入浴、排せつ、買い物、趣味活動等の生活に支障があり、サービス利用により改善見込みのある方
- ◎関節疾患がある方で、改善見込みのある方
- ◎3か月体びんしゃん教室を利用したことがない方

● 利用料金は？

1回 500円

相談・申込み 田村市地域包括支援センター

☎68-3737

（担当地区：滝根町・大越町・都路町・常葉町）

田村市ふねひき地域包括支援センター ☎73-8762

（担当地区：船引町）

3か月体びんしゃん教室 利用の流れ

①相談

現在の困りごとをお伺いします。



②サービス申し込み

サービス利用の申し込みをします。
田村市高齢福祉課より、「利用決定通知書」が交付されます。

③アセスメント（今の生活を確認）

「体力が落ちた」「買い物に行けない」「躓くことが多くなった」などの原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしたいことなども伺い、元気だった頃の生活に戻る方法を一緒に考えます。

④ケアプラン作成（元気になるための「道しるべ」）

元気になるための「道しるべ」となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

⑤サービス担当者会議（支援チームで目標の確認）

本人・家族のほか、サービス事業所の担当者など、支援に関わる皆さんが集まり、ケアプランの目標やそれぞれの役割などを共有します。



⑥取り組みの開始と効果の確認（3か月）

筋力・バランス力・持久力などの身体機能の評価を行い、目標達成に向けてサービスの利用や自宅でのセルフケアに取り組みます。
定期的に取り組みの効果・目標達成度などを確認します。必要があれば目標や計画の変更を行います。

⑦卒業

ご自身の楽しみや趣味の再開、家庭内での役割再獲得、地域の集まりに参加するなど、今までの生活に戻ります。
サービスで習ったセルフケアは、継続して行っていきましょう。

