

# いきいきチャレンジコースのご案内

リハビリの専門職等が、あなたの「なりたい!」「やりたい!」を応援します

膝や腰が痛くて掃除をするのが大変…  
痛みを和らげることができたら

こんなことはありませんか？

足腰が弱ってきて、よくつまづいたり、転ぶようになった…  
しっかり歩けるようになりたい



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

体力や生活動作に不安を感じたら、…

リハビリテーションの専門職等から「短期間集中的」に支援を受けて  
元気な自分を取り戻しませんか？



利用できる方	①事業対象者（基本チェックリストで該当になった方） ②要支援 1・2 と認定された方 ①または②のうち、地域包括支援センター（またはケアマネジャー）より、利用がふさわしいと認められた方 （医師から運動を含む日常生活を制限されている方はご利用になれません）
手 続 き	お住まいの地域担当の地域包括支援センターにご相談いただき、心身・生活状況を確認させていただいた上で <u>ケアプランに基づいて</u> 利用開始となります。
自己負担額	*訪問型…1回あたり 500 円 （別途、訪問にかかる交通費の実費負担があります） *通所型…1回あたり 500 円

## 内 容

理学療法士・作業療法士・看護師など医療・保健の専門職から、運動器機能向上のための運動や、自立した生活が送れるように効果的な日常生活動作などの指導が受けられます。

### ◆ 訪問型

自宅に訪問してもらいサービスを受けます。  
1回40分。週3回を上限とし3か月間実施します。  
(最大6か月まで利用可能です)



	支援	サービス内容
1	運動器機能向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋カトレーニング、バランス運動等自宅でできる運動方法の具体的な方法指導</li> <li>腰痛、膝痛対策</li> <li>身体状況に合わせた家屋内環境調整</li> </ul>
2	認知機能向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身を動かす運動と、脳トレを同時に行う「コグニサイズ」で脳内の記憶力維持</li> </ul>
3	栄養改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食事内容や調理の工夫</li> <li>低栄養状態の改善、予防方法</li> <li>体重チェック</li> </ul>
4	口腔機能向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>口腔内清掃の方法指導</li> <li>義歯の清掃方法</li> <li>口腔機能向上のための体操</li> <li>摂食・嚥下訓練</li> </ul>

### ◆ 通所型

実施事業所に通ってサービスを受けます。  
1回2時間程度。週1~3回、概ね3か月を1クールとし、  
2クールまで利用可能です。



	支援	サービス内容
1	運動器機能向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>マシンを使用して筋力・体力アップ</li> <li>腰痛・膝痛対策</li> <li>自宅でできる運動の指導</li> <li>ストレッチ</li> <li>屋内外の歩行指導</li> <li>個々に合わせたトレーニング</li> </ul>
2	認知機能向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身を動かす運動と、脳トレを同時に行う「コグニサイズ」で脳内の記憶力維持</li> </ul>
3	口腔機能向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>口腔内清掃の方法指導</li> <li>義歯の清掃方法</li> <li>機能向上のための体操</li> <li>摂食・嚥下訓練</li> </ul>

【問合せ先】鶴岡市地域包括ケア推進課  
電話 0235(29)4180 介護予防担当

## 😊 いきいきチャレンジコースを利用して 😊



写真は、96歳の男性と90歳の女性です。  
秋頃から足が上がらず、すり足で歩くようになり、よく転ぶようになりました。  
このまま冬を越しては寝たきりになる!と1月~3月の  
3か月間、いきいきチャレンジコースを利用し、  
週2回理学療法士の訪問による運動訓練を受けました。  
春には、毎日散歩をして、活動量が増えました。

なんと!

その年の11月  
得意の囲い作業ができました

元の状態・生活を目指して利用するサービスが「いきいきチャレンジコース」です。  
自分のことは自分でしたい、友達の家まで歩いてお茶のみに行きたい、など、「なりたい」「やりたい」自分になるために、リハビリ専門職等と一緒に取り組んでみませんか?



# 令和7年度 鶴岡市(短期集中予防サービス)実施事業所 一覧

【支援内容】

運動器機能向上 栄養改善 口腔機能向上 認知機能向上

## ◆ 訪問型

	事業所名	電話番号	住所	支援内容	訪問にかかる交通費等について
1	訪問看護ステーション ハローナース	(0235) 25-3055	馬場町 1-34 鶴岡地区医師会館内	運動	220 円/回 実費負担あり
2	訪問リハビリテーション いでは	(0235) 62-3789	羽黒町荒川字谷地堰 42-4	運動 認知	200円/回 実費負担あり
3	鶴岡協立リハビリテ ーション病院	(0235) 78-7511	上山添字神明前 38	運動 口腔 認知	往復10km 以内 200円 20km 以内 300円 30km 以内 400円 30km 以上 500円 上限月額 5,000 円 実費負担あり
4	リハビリテーション スタッフサービス	090- 1608- 6344	庄内町余目新田 字東町 48-6	運動 栄養 口腔 認知	200円/回 実費負担あり
5	訪問看護ステーション とるて	(0235) 64-8785	みどり町21-29	運動	往復10km 未満200円/回 10km 以上20km 未満 300 円/回 20km 以上30km 未満 400円/回 30km 以上40km 未満 500円/回 40km 以上の場合10km増す毎 100円追加 実費負担あり

## ◆ 通所型

	事業所名	電話番号	住所	支援内容	その他
1	鶴岡協立リハビリテ ーション病院	(0235) 78-7511	上山添字神明前 38	運動 口腔 認知	・月～金 9:00～17:00 ・対応人数3～10人
2	鶴岡協立病院 デイケア室	(0235) 23-6060	日枝字海老島159-1	運動 口腔 認知	・月・火・木 15:30～17:30 ・対応人数 4人
3	(株)福祉のひろば いなおい	(0235) 23-3205	稻生二丁目 39-4	運動 栄養 口腔	・月～金 13:00～15:00 ※午前の利用は応相談 ・対応人数 5～7人 ・送迎有(10km 圏内) ※送迎なしの利用も可能

