

日常生活のしづらさから、**もとの生活を取り戻す！**

おうちでトレーニング

～訪問型短期集中予防サービス～

- ✓ あなたに合わせた**オーダーメイド**のプログラム
- ✓ **介護予防に関する知識**を学ぶことができる！
- ✓ 機能訓練指導員※が**ご自宅に伺い**、
丁寧にサポート
- ✓ 身体を鍛える運動で**転ばない丈夫な体**に！

※機能訓練指導員…日常生活を営むのに必要な機能を
維持するための訓練を行うことができる者
(公益社団法人大阪府柔道整復師会の柔道整復師が訪問します。)



週1回

午後

1時間
程度

全8回

対象者

要支援 1・2の方 / 事業対象者の方

※下記の方はサービス対象外となります。

- ・通所/訪問リハビリテーション、訪問看護によるリハビリテーションを利用している方
- ・運動機能向上プログラムを受けている方
- ・収縮期血圧180mmHgまたは拡張期血圧100mmHg以上の方

※筋トレやストレッチ等体の状態に合わせた運動を行うプログラムです。マッサージは行いません。

モデルプラン

第1回	初回訪問 / 機能訓練プログラムについての説明 体力測定・担当者面談
第2回	バイタルチェック・機能訓練の実施
第3回	バイタルチェック・機能訓練の実施
第4回	バイタルチェック・機能訓練の実施
第5回	バイタルチェック・機能訓練の実施
第6回	バイタルチェック・機能訓練の実施
第7回	バイタルチェック・機能訓練の実施 体力測定・担当者面談
第8回	最終訪問 / 体力測定・担当者面談

過去参加者の声



足の痛みが楽
になり長時間
歩けるよう
になりました！



階段が上りや
すくなりました！



膝の痛みが軽
くなり、受け
て良かったで
す！

【お問い合わせ】
東大阪市福祉部地域包括ケア推進課
電話：06-4309-3013
FAX：06-4309-3814



モノづくり・ラグビーのまち

 東大阪市