

# フレイル予防の健康づくり サポートいたします

串本町では、いつまでもお元気で暮らせる地域を目指して自主活動を行っている高齢者**団体を対象**にリハビリテーション専門職の派遣を行っています。

詳しくは裏面を参照ください。



お申込み・お問合せ

串本町地域包括支援センター

TEL 0735-62-6005

## 対象となる団体 (すべての要件を満たす団体)

- ①主に町内在住者で構成され、活動の拠点を町内におく団体であること
  - ②月1回以上の活動をしていること
  - ③おおむね65歳以上の高齢者で構成されている団体であること
- ※個人での利用はできません。必ず団体でお申し込みください。

## ご利用までの流れ



### 担当者と日程の調整を行います

リハビリテーション専門職との調整が必要になりますので1か月前までのお申込をお願いします。  
希望日程に添えない場合があります。ご了承ください。

### 日程決定

団体メンバーへの連絡は各団体でお願いします  
事前に栄養・口腔についての問診票をお渡しします。  
記入して当日お持ちください。

### 当日 (派遣1日目)

リハビリテーション専門職と包括支援センター職員がお伺いし問診と下記測定を行います。

#### 体力測定



- ・握力
- ・歩行速度
- ・早歩きコーン周り
- ・片足立ち
- ・タンDEM立位
- など8種目

#### インボディ測定



体組成計を用いて全身の筋肉量やタンパク質量等を測定します。

注：ペースメーカーの方は測定できません

1日目に測定した体力測定の結果をもとに、団体の活動に必要な体操メニューをオーダーメイドで作成します。

### 約1か月後 (派遣2日目)

リハビリテーション専門職がお伺いして体力測定の結果の説明と、提案させていただく体操メニューの指導を行います。

### 派遣終了

派遣は、1年度中に1派遣までです。

地域リハビリテーション活動支援事業では、生活の主体者である皆さまの健康と生活を守るためにデータを利用した介護予防への取り組みを実施しています。事業で使用したアンケートの回答や測定データは個人が特定されないデータとして、串本町が統計的に利用します。

