

3か月で元気な自分を取り戻す

# りっか！りっか！貯筋

『りっか！りっか！貯筋』は、リハビリ専門職との**面談**を中心に行う介護予防教室です。面談では、あなたに合った体操の方法や、日々の過ごし方を一緒に見直し取り組むことで、ちょっと前の元気な自分を取り戻せるようサポートします。

このような  
お悩みはありませんか？

お家で横になる  
時間が増えた

スーパーまで  
歩くのが大変

畑仕事がしんどく  
なってきた



お風呂で背中が洗い  
にくくなってきた

対象者

基本チェックリスト該当者、または要支援1.2で生活機能の低下がみられる方

期間

3か月間

日時

火曜日（旧具志川村）・木曜日（旧仲里村）  
午後1時15分～午後3時15分

場所

老人福祉センター（※必要時、送迎あり）

定員

各日5名

費用

1回300円

《お問い合わせ先》 久米島町役場 福祉課 098-985-7124



# サービスの流れ



## ①相談

- ✓ 地域包括支援センターの職員が生活での困り事や身体の状態をお聞きします。

## ②聞き取り

- ✓ 地域包括支援センターの職員が、ご自宅を訪問し、詳しくお話を伺います。
- ✓ 必要時には追加で、理学療法士が訪問することがあります。

## ③サービス開始

- ✓ **週1回／3か月間（約12回）1回2時間**
- ✓ リハビリ専門職と面談し、あなたの体と心の状態や生活状況に合わせ、日常の過ごし方を一緒に考えます。
- ✓ 短期間で効果的に実施するために、**自宅でも取り組みましょう。**
- ✓ 栄養士からの栄養勉強会があります。

## ④目標達成卒業！！

- ✓ 初回と3か月目に体力テストを行います。
- ✓ ご自身の楽しみや趣味の再開、地域の通いの場への参加など、これまでの生活に戻り、好きなことを継続していきましょう。
- ✓ また、習ったセルフケアも継続していきましょう。

## 卒業した方たちの声



背筋が伸びて  
若返ったと言われた



体力がついて念願の  
旅行に行けた！



腕が動くようになって背中が  
洗えるようになった。



通うのが楽しくて  
気持ちが明るくなった



畳から楽に起き上が  
れるようになった