

# 元気を取り戻す 90 日間チャレンジ

## アクティブ 90

～持っている力を活かして今より元気に～

リハビリ専門職等による

あなたに合った運動や生活のアドバイス

対象

- 要支援認定を受けた人
- 65歳以上で基本チェックリストによる事業対象者

場所

安来第一病院 ヘルスケアセンターアクティブ

実施者

理学療法士等の資格を持つリハビリの知識が豊富な職員

内容

体力に応じたプログラム・負荷を設定します

- ・パワーリハビリテーション(マシントレーニング)
- ・自転車運動、ウォーキングマシン
- ・(必要に応じて)食生活や口腔ケアのアドバイス



期間・頻度

週1回 全12回(1回あたり1時間半程度)

**費用無料**

利用申込は安来市地域包括支援センター(32-9110)もしくは、担当のケアマネージャーよりお願いします。利用のご相談はヘルスケアセンターアクティブ(22-3523)にて承ります。

## サービス利用までの流れ

安来市地域包括支援センター(32-9110)へ相談

※要支援者は担当ケアマネージャーへ相談して下さい



要介護(要支援)認定の申請結果

要介護

1~5

要支援

1・2

非該当

未申請

基本チェックリスト

25項目の質問で日常生活に必要な機能が低下していないか調べます

事業対象者

非該当

介護(介護予防)給付サービス

ケアマネージャーによるケアマネジメント  
(訪問、アセスメント、計画書作成等)

通所型サービス C(アクティブ 90)利用開始  
(他の通所事業との併用ができない場合があります)

利用申し込み・契約  
サービス担当者会議

社会医療法人昌林会 安来第一病院  
ヘルスケアセンターアクティブ



〒692-0011 島根県安来市安来町899-1

☎0854-22-3523