

- 少し前の日常を取り戻すために -

# チャレンジ教室 in ステップ四日市

歳を重ね、このようなことはありませんか？

## 体力低下

前より疲れやすくなり、  
寝ていることが増えたり、  
歩く距離が短くなった。



## 転倒経験や不安

足腰が弱くなり、  
よくつまずいたり、  
転ぶようになった。



## 口腔機能低下

口が渇いたり、  
飲み込みにくくなったり、  
むせやすくなった。



## 閉じこもり

外出の頻度が減り、  
周りの人たちとの  
関わりが減った。



## 生活の困難感

買い物やゴミ出しなど、  
普段の生活が前より  
大変になった。



## きっかけ不足

運動意欲はあるが、  
きっかけや知識がなく、  
何をしたらいいのかわからない。



それは衰えのサインかも…。そんな時は、私達リハビリ専門職と一緒に  
少し前の日常を取り戻すための **チャレンジ** をしてみましょう！

※チャレンジ教室の詳細については中面をご覧ください。

【問い合わせ先】 〒510-0886 四日市市日永東一丁目2-27  
四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）  
介護予防事業担当 理学療法士（リハビリ専門職）  
TEL 059-348-4008



## 【利用に係るQ&A】

Q. 事業対象者（基本チェックリスト該当者）とは？

A. 基本チェックリストは、心身の状態を簡易に判定するために用いる調査票で、一定の基準に該当した方が事業対象者として登録されます。

Q. 持病などによる規定は？

A. かかりつけ医等から「運動を含む日常生活の制限」や精神疾患や認知症等の影響による「意欲低下」が認められる場合は、利用できないことがあります。

【利用に係る相談窓口】 利用には、上記を含めた一定の条件があります。まずは、お住まい地区の在宅介護支援センター、地域包括支援センターにご相談ください！

## 在宅介護支援センター

	名称	電話番号	担当地区
北	富洲原在宅介護支援センター	366-2600	富洲原（天カ須賀以外）
	天カ須賀在宅介護支援センター	361-5361	富洲原（天カ須賀）
	ヴィラ四日市在宅介護支援センター	363-2882	大矢知
	羽津在宅介護支援センター	334-3387	羽津
	海蔵在宅介護支援センター	333-9837	海蔵
	ハピネスやさし在宅介護支援センター	366-3301	八郷
	諧朋苑下野在宅介護支援センター	338-3005	下野
	聖十字保々在宅介護支援センター	339-7788	保々
	富田在宅介護支援センター	365-5200	富田
中	みなと在宅介護支援センター	357-2110	中央、港、同和
	ユートピア在宅介護支援センター	355-2573	共同、浜田、久保田一・二丁目
	川島在宅介護支援センター	322-3613	川島
	かんざき在宅介護支援センター	327-2223	神前
	くぬぎの木在宅介護支援センター	327-2267	県
	桜在宅介護支援センター	326-6618	桜
	陽光苑在宅介護支援センター	333-4622	三重
	橋北楽々館在宅介護支援センター	334-8588	橋北
南	しおはま在宅介護支援センター	349-6381	塩浜
	くす在宅介護支援センター	398-2001	楠
	常磐在宅介護支援センター	355-7522	常磐（久保田一・二丁目除く）
	日永在宅介護支援センター	347-9977	日永
	四郷在宅介護支援センター	322-1761	四郷
	うつべ在宅介護支援センター	340-7008	内部
	南部陽光苑在宅介護支援センター	347-7336	河原田
	小山田在宅介護支援センター	328-3709	小山田
	水沢在宅介護支援センター	329-3553	水沢

## 地域包括支援センター

	名称	電話番号	担当地区
	四日市市北地域包括支援センター	365-6215	市内北部
	四日市市中地域包括支援センター	354-8346	市内中部
	四日市市南地域包括支援センター	328-2618	市内南部

# 通所型サービス



# チャレンジ教室（通所型・訪問型）とは？



自立した生活を続けていけるよう、心身や生活機能の維持・向上を目的に  
リハビリ専門職が3～6カ月間、短期集中的に関わり実施するサービスです。

利用対象者：要支援認定者・事業対象者（基本チェックリスト該当者）

# 訪問型サービス



## ◎ 広々としたホール



広々とした空間で、平行棒やマットなどを使用できる自主練習スペースや、1周40mの歩行路もあり、十分に歩行練習することも可能です。

## ◎ 送迎サービス



送迎範囲は四日市市内全域です。  
※時間指定はできません。  
※身体状況によっては、利用できない場合があります。

## ◎ 自宅へ訪問



月に1回程度、リハビリ専門職（理学療法士）が自宅へ訪問します。訪問範囲は四日市市内全域です。

## ◎ サービス担当者会議



自宅訪問した際に、担当のケアマネジャー等も参加し、生活上での課題や問題点についての解決策を検討したり、今後の目標等について一緒に話し合いを行います。

## ◎ 様々な評価・トレーニング器具

体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量等も測定可能な体組成計や、体力・筋力の向上に効果的な器具がいくつかあります。いずれの器具も、リハビリ専門職（理学療法士）が個人に合わせた負荷等を設定し、安全で効果的に使用いただけます。



体組成計



ルームランナー



エアロバイク



全身訓練機

## ◎ 環境調整

心身機能や生活環境の評価をもとに、住宅改修（手すりの設置や段差の解消等）や福祉用具（ベッドや歩行補助具等）などの検討・調整を行います。※住宅改修や一部の福祉用具導入は、要支援認定が必要となります。



## ◎ 充実した自主練習スペース

平行棒やマット、椅子、セラバンド（ゴムバンド）などを使用することができ、多様な自主練習をすることが可能です。



平行棒エクササイズ



マット上エクササイズ



嚙下体操・セラバンドエクササイズ

## ◎ 生活動作の指導・助言

入浴動作、階段昇降、家事動作など自宅内での生活動作や、自宅周辺の移動や公共交通機関の利用など、屋外での生活動作についても、改善点や動き方の工夫などをお伝えします。



## ◎ 個別介入



リハビリ専門職（理学療法士）が心身機能を評価し、個人に合わせた動き方の指導や自主練習等をお伝えします。

## ◎ 集団体操



いきいき百歳体操など、市内で実施されている体操を利用者全員で行います。

## ◎ リハビリノートの活用



自身の目標・体の状態などを記入することで、心身に対する自己管理能力を高めます。

## ◎ 自主練習の提案・指導

心身機能を評価し、個人に合った自宅でできる自主練習をお伝えします。また、自主練習を実施しやすいように、生活環境に合わせた方法を提案します。



【利用料金】通所型サービス：1回 290円

【利用料金】訪問型サービス：無料