

再見！生活プログラム

庭の手入れや畑仕事
がしたい

近所のスーパーで
買い物がしたい

ペットの散歩を
したい

もう一度、旅行に
行きたい

床拭きができるよう
になりたい



病気や年齢とともに、ちょっと難しくなってきたこと、出来なくなったことはありませんか？

毎日の生活の中で、もう一度やってみたいこと、できるようになりたいこと（＝生活目標）を、一緒に探してチャレンジするプログラムです。

リハビリテーションの専門職が、お話を伺いしながら、生活目標を達成するための個別のプログラムを作成します。

事業所職員、地域総合支援センターの担当者などと協力しながら、生活目標の達成を目指すとともに、プログラム終了後も、改善された生活機能を維持していく方法を学びます。

介護保険サービスを利用せずに生活できることを目指しましょう。



- 対象者
- ・要支援者または事業対象者であって、本人の身体状況や意欲、生活環境等を総合的に判断しプログラムを利用することで、その自立が見込まれる方
 - ・プログラムの目的及び内容を理解し、自ら利用を希望する方

サービス利用者の声

利用前

Aさん

大病を患い入院、手術を経験しました。入院している間に体力が低下して、歩く時に杖が必要になり、趣味の卓球や小旅行も諦めていました。



利用後

「安全に卓球場に行き、週1回友人とラリーができるようになる」という、具体的な目標を立てて、事業所や自宅で行うプログラムに取組みました。

杖なしで歩けるようになり、趣味の卓球に再び通えるようになりました。周りの人からも「元気になったね。」と言われ、とても嬉しいです。「しっかり取り組めば元気になれるのだ。」と自信がつかしました。

■利用までの流れ
まずは、地域総合支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

プログラムの利用ができるかどうかを確認のうえ、事業所やプログラムの利用日等を調整します。

■プログラム内容
利用者が事業所へ通所して行うプログラムと、事業所のリハビリテーション専門職員が利用者の自宅等に訪問して行うプログラムを組み合わせ実施します。（事業所によりプログラムの実施内容が異なります。また、送迎のサービスをしている事業所もあります。）

	通所型プログラム	訪問型プログラム
回数	おおむね週1回	おおむね月1回
時間	1時間30分～2時間	1時間～1時間30分
料金	500円/回	無料
実施期間	原則3か月（1クール） ※最大2クールまで	
実施場所	プログラムの実施事業所	自宅及びその周辺

プログラム例

生活目標

～「**グラウンドゴルフを再開したい!**」～

《基本のプログラム》
週1回、事業所へ通所して
行うプログラム

《応用のプログラム①》
事業所で行う実践的な
プログラム

《応用のプログラム②》
月1回、自宅等で行う
実践的なプログラム



腹筋トレーニングをして起き上がりやしゃがみこみが安心してできるようになりました！



ボールをひろいあげる練習



グラウンドでの練習
グラウンドゴルフをもう一度！

■注意事項
このプログラムは、利用者の「じりつ（自立・自律）」を目指すプログラムです。原則、3か月間で終了します。

（※心身機能の低下など、日常生活を送る上で支障が生じた時は、地域総合支援センターにご相談ください。）

《再見！生活プログラムの実施事業所》 2024年4月～



再見！生活プログラムについては、お住まいの地域を担当する、地域総合支援センターでお申込みください。

各センター受付時間

月曜日～金曜日 8時55分～17時40分



事業所名	所在地
石井病院	明石市天文町1丁目5-11
阪田整形外科・リハビリクリニック	明石市西新町1丁目21-13
アクティブスタジオ リハ・リハ	明石市大久保町茜3丁目15-4
中山クリニック 通所リハビリテーション	明石市魚住町金ヶ崎370
夢しば	明石市魚住町錦が丘4-5-4 リオビル2階
デイサービススイッチオンプラス 明石西サテライト	明石市二見町東二見200-1
リーバルスタジオ リハ・リハ	神戸市西区北別府1丁目3-2

あさぎり・おおくら総合支援センター

朝霧、大蔵中学校区にお住まいの方
明石市松が丘5丁目7番22号
あさぎり福祉センター内
電話/078-915-0091

おおくぼ総合支援センター

大久保・大久保北
江井島・高丘中学校区にお住まいの方
明石市大久保町八木743番地の33
夜間休日応急診療所2階
電話/078-934-8986

きんじょう・きぬがわ総合支援センター

錦城・衣川中学校区にお住まいの方
明石市相生町2丁目5番15号
明石市役所北庁舎(旧保健センター)1階
電話/078-915-2631

うおずみ総合支援センター

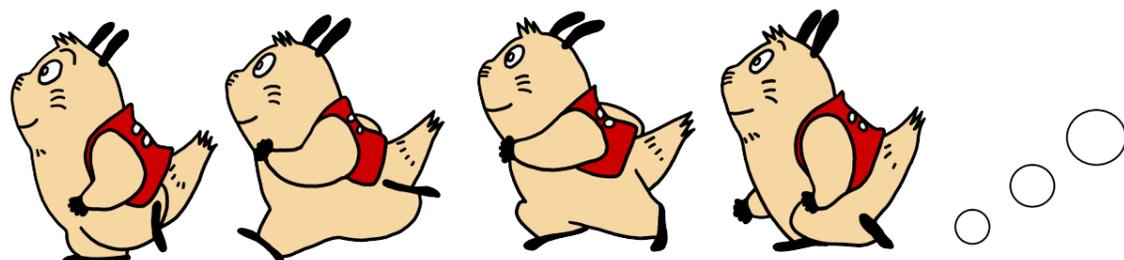
魚住東・魚住中学校区にお住まいの方
明石市魚住町西岡500番地の1
魚住市民センター2階
電話/078-948-5081

にしあかし総合支援センター

望海・野々池中学校区にお住まいの方
明石市貴崎1丁目5番13号
総合福祉センター1階
電話/078-924-9113

ふたみ総合支援センター

二見中学校区にお住まいの方
明石市二見町東二見1836番地の1
ふれあいプラザあかし西1階
電話/078-945-3170



～利用者の声～

Aさん：利き腕を骨折し自分で荷物を運ぶことが難しかったのですが、自分でリュックをかついで、2泊3日の旅行に行けるようになりました。他にも、食器洗いや洗濯などの家事も出来るようになりました。

Bさん：近くの公園まで、歩いて通えるようになりました。趣味のグラウンドゴルフに週4回参加して、今も元気にプレーをしています。