

3か月間で
改善！

令和7年6月～

短期集中 いきいき訪問

★利用できる人

要支援1、2または事業対象認定者の人で、体を動かすことについて困りごとがある人
(通所または訪問リハビリを受けていない人に限ります)

困りごとの例

- 筋力や体力が落ちて、家事や畑作業などをするのが大変
- 杖や手すりを使い始めた、または使おうと思っている
- フレイル（心と体の衰え）の人またはフレイル予備軍の人

自分がフレイルか裏面でチェックしてみましょう！



★サービス内容

リハビリ専門職が月に1回程度ご自宅へ訪問し、体の困りごとに対して**改善方法等のアドバイス**を行います。



★利用回数

おおむね月1回、3か月間の利用

★料金

初回 300円
2回目以降 200円／回



お問い合わせ先



お住まいの地区の地域包括支援センター

または、北上市長寿介護課包括支援係 ☎ 0197-72-8221

フレイルチェック

フレイル（心と体の衰え）になっていないか
チェックしてみましょう！！

- 以前より筋力（握力）が低下した
- 半年で2Kg以上体重が減った
- 週に1回も軽い運動や体操をしていない
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった



1つでも当てはまればフレイル予備軍、
3つ以上当てはまるとフレイルです。

フレイルは早く気づいて対策することで元気を取り戻せます。

短期集中いきいき訪問を利用して、
フレイルから回復しましょう



「短期集中いきいき教室」も

一緒に利用するとさらに効果アップ！

詳しくは短期集中いきいき教室のチラシをご覧ください

★いきいき訪問事業所一覧

事業所	訪問する時間（平日のみ）
日高見中央クリニック	9：30～17：00
特別養護老人ホームさくら爽	
ホームケアクリニックえん	
訪問看護ステーションあゆみ	
北上済生会病院	