

介護予防 + 買い物支援

ショッピングセンター・介護事業者・行政の三者が連携することで、高齢者をショッピングセンターに送迎し、空きスペースでリハビリ専門職の指導の下、健康体操等を行い、広い店舗内でのショッピングを、介護予防サービスとして行います

ご利用者様の声

重たい物を家の中まで運んでくれるので助かってます。(93歳女性)



自分で商品を見て買い物が出来て嬉しい。(85歳女性)



雨でも外に出れるので嬉しい。(90歳女性)



タクシーと比べると断然安い
き助かっちゃう。(86歳男性)



他の方とお喋りしながら買い物が出来るので楽しい。(80歳女性)



運動も楽しく出来て、頑張らないかんと思う。(76歳女性)



買いもってリハ 仲間づくり！

外出機会が減った方が買い物に出られると、沢山の刺激を受けることができます。

外に出ると、風の音、匂いなど、季節を肌で感じる
ことができます。

実際に、普段はお一人暮らしで社会交流が減った方が、ここで出会った仲間と誘い合って、百歳体操に参加する、地区の敬老会やイベントに参加する
そんな**活動の広がり**を期待しています。



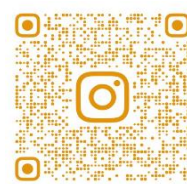
買いもってリハIMC

高知市高須2丁目14番7号

受付時間：平日9:00～17:30

TEL.090-3569-3797

FAX.088-802-8462



@KAIMOTTERIHA



◆サービス対象者・サービス単位表

	利用頻度	サービス単位
事業対象者	週1回/2回	1337/2742単位
要支援1	週1回	1337単位
要支援2	週2回	2742単位

※1～3割負担によって金額が異なります。

◆送迎範囲：高知市

※詳細に関してはお気軽にご相談ください。

通所型サービスA事業
買いもってリハIMC・クラージュ

小さな一歩が
大きな笑顔に



買いもってリハIMC



① 買いもって、体調管理！

手帳に、ご自身で体温・血圧・歩数を記入して頂きます。
現在のご自身の体調変化に関心を持っていただけるよう
アプローチしていきます。
記録は、受診時等に活用できます。
※「書く」作業は認知機能への刺激にもなります。



② 買いもって、食生活改善！

「運動」「栄養吸収」「口腔機能」3つの
観点からアドバイスします。
糖尿病の方は控えないといけない食材があり
ますが、「食材の組み合わせ」により食後の
血糖値の上昇を緩やかにすることが出来ると
言われています。きちんと食事をとることは
フレイル予防に繋がります。
※「食材の組み合わせ」を工夫し、献立を考
える楽しみをもってお買い物を楽しんでい
だきたいと思います。



③ 買いもって、運動！

「万歩計」で「活動量が見える化」します。
「次回は〇歩を目指してみようかな」など、目標設定意欲が現れたら、
意識変化の兆し！ 歩行に不安がある方も、ブレーキ付きのサポート
カートを使用すれば安心♪
※オリジナルの「健康体操」は、姿勢改善、立ち座り、歩行、移乗、
リーチ動作など、日常生活動作に繋がる体操です。



★プラスα★ 階段昇降！

お客様に合わせて階段での訓練をします。
健康維持のために運動として推奨されています。
有益な運動となり、血管や心臓の健康を促進します!!



★お茶の無料サービス もあります♪

しっかり水分補給をしながら
サービスを受けられます

◆体力測定結果

女性	単位	R6、3月時点①	12か月後②	差異①-②
立ち上がり30秒	回	15.5	17.2	+1.7
片足立ち 右	秒	9.9	13.0	+3.1
左	秒	8.8	11.5	+2.7

※体力測定内容について

- ・30秒立ち上がり→30秒間で立ち座りが何回出来るかを計り、主に下肢筋力の測定となります。
- ・片足立ち→片足立ちが何秒間出来るかを計り、体幹の測定となります。

無料体験受付中！

お気軽にお問い合わせください！！

TEL.090-3569-3797

