

【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（天力須賀以外）
	天力須賀在宅介護支援センター	361-5361	富洲原（天力須賀）
	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	328-5548	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

- 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

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ヵ月間、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

◎ 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

◎ 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。

◎ 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。



◎ 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。



◎ 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 320円

【利用料金】訪問型サービス：無料