

あきらめなければ

未来は変わる

短期集中 ハッピー チャレンジ プログラム

自信とくらしを取り戻す、90日の特別**無料**プログラム (八王子市 通所型短期集中予防サービス)

もしかして

こんな風に考えていませんか？

転びそうで怖いから、
家事や外出を控えよう。

外出自粛で急に体が弱ってきた。
このまま寝たきりになっちゃうの？

1人でバスに乗るのが難しくなった。
この歳じゃもう無理なのかな

もう一度趣味や外出を
楽しみたいけど、自信がない。

大丈夫!

たった90日で全てが変わります!

72歳の
矢部さん(仮)も!



外出自粛で体が弱り「このままずっと閉じこもって動けなくなるのか…」と
気持ちまで落ち込んでいました。

プログラムでは、リハビリ専門職が私の個別の課題をよく見て、歩き方の
コツから日々のトレーニングまで、親身になって丁寧に教えてくれました。
すぐに改善を実感でき、庭掃除もやるようになって妻もご機嫌。
家の中も明るくなり、新宿に寄席を見に行くことを次の目標に
毎日トレーニングを続けています。

88歳の
森本さん(仮)も!



ひざの痛みや転倒への不安から、歩くのが怖くなっていました。

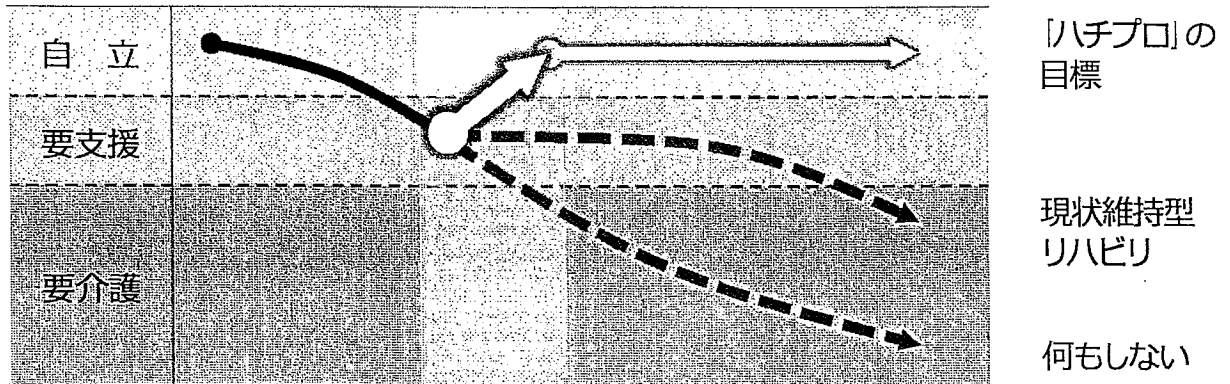
歩行を支えるひざ周りの筋力トレーニングなどを3か月頑張ったおかげで、
普段の買い物やお出かけにも不自由していません。
ちゃんとやったらいくつになっても元気になれるんですね。
他のみなさんにも、ぜひこのプログラムをもっと知ってほしい!
これからも住み慣れた場所で人と触れ合いながら暮らし続けたいです。

何が二人を変えたのか その秘密は裏に

今

この時が、未来を変える最後のチャンスかも

時間経過と体力低下のイメージ



一般的には加齢とともに低下していくと思われがちな体力ですが、実は、80歳でも、専門家の指導の下で「正しい習慣」を身につければ短期間の改善、長期間の持続が可能になる場合があります。

「ハチプロ」はここが違う!

あなたの暮らしを取り戻す、あなたが主役のチャレンジです

ハチプロの目的は、「低下した今の体力」の維持ではなく、「もとのあなたらしい暮らし」を取り戻すこと。だから、自宅での過ごし方をとても大事にしています。週1回の面談を中心としたプログラムで、あなた自身のチャレンジを後押しします。

専属のリハビリ専門職による、あなただけの専用プラン

リハビリ専門職が「対」でじっくりと対応。ひとりひとりの体と心の状態はもちろん、ご自宅での過ごし方や、リハビリの先に望む「普通の幸せ」を丁寧にうかがい、あなたのためのプログラムを毎週組み立てます。

チャレンジ終了後に「自分の力で暮らしを楽しむ」コツを伝授

たった90日のチャレンジですが、その後も元気に、幸せに暮らしていく方法をしっかり身につけていただきます。卒業後の社会参加、健康維持につながる場をご案内することもできます。

問い合わせ

高齢者あんしん相談センター

の

担当

電話番号