

短期集中予防サービス に参加しませんか？



利用者の身体状況に合わせて、保健・医療の専門職の支援を受けることで、運動機能・生活行為の改善を図り、元気で健康な生活につなげます。



体カアップを目指します。自主練習の指導も行います。
一人ひとりの食生活に、アドバイスをしています。

下記のチェック表に該当する方は事業の利用を考えてみませんか？

- 主に屋外を歩行する際にふらついたり、つまづくことがある。
- 以前よりも、掃除が難しくなっている。
- 入浴時に、浴槽のまたぎや浴槽からの立ち上がりがしんどいと感じる。
- 買い物へ行く回数が減ったり、買った物を持って歩くのがしんどくなった。
- 長時間立っての調理が難しくなっている。
- 以前は参加できていた活動が、移動が不便になったことで通えていない。
- 医師から運動をするように勧められている。



事業内容

1. 対象 : 要支援1・2の方、事業対象者の認定者
2. 利用料 : 無料
3. 場所 : お住まいの地域によって異なります（裏面参照）
4. 送迎 : 有り
5. 期間 : 3ヶ月間（週1回、全12回）
6. 申込方法 : 地域包括支援センター（裏面参照）または 担当ケアマネジャー

事業の問い合わせ先： 岸和田市介護保険課

☎ 072-423-9475

○通所介護（デイサービス）と、どう違うの？

- 買い物、掃除、調理、洗濯など日々の困りごとの解決に取り組みます。
- リハビリ職が自宅に訪問して助言をしたり、管理栄養士が食生活のアドバイスを行ったり、期間（原則3か月）を設定して、短期集中的に関わります。
- 短期集中して関わることを利用者が理解した上で行うことで、目標が明確化されます。
- 終了後は、地域活動（いき百、リビング、趣味の活動など）に参加できるよう調整します。

例：1日の流れ（2時間程度）

内 容
お迎え
体調確認、体温・血圧測定
準備体操
<ul style="list-style-type: none"> • 運動（筋力運動、持久力運動） • 生活課題の解決に向けた個別運動、動作指導 <ul style="list-style-type: none"> • 自主練習状況の確認 • （必要時）体力測定 • （必要時）栄養指導、講話
整理体操
体調確認、血圧測定
お送り

体験談

床からスムーズに立ち上がりができるようになり、トイレに間に合わないことがなくなりました。

バスを使って趣味の詩吟に行ったり、地域のいきいき百歳体操にも行けるようになりました。



スーパー（片道約1300m）まで、休憩なしで歩けるようになりました。重たい荷物もリュックに背負って持てるようになりました。

地域包括支援センター

担当	校区	電話番号	実施場所
社協	中央・朝陽 東光・大宮	072-439-0361	デイサービス
萬寿園中部	光明・常盤・城内 浜・八木南の一部	072-445-7789	かつらぎ
萬寿園葛城の谷	旭・太田・修齊 天神山・東葛城	072-430-5800	（土生町）
社協久米田	八木・八木南 八木北・山直北の一部	072-445-6616	いきいきフィット
いなば荘北部	春木・城北 新条・大芝	072-447-4178	（岡山町）
いなば荘牛滝の谷	城東・山直南 山滝・山直北	072-479-1212	