

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1つでも該当する方は事業の利用を考えてみませんか？

- 歩くのが遅くなった。疲れやすい。
- 立ち上がりや階段が辛い。
- 家事で困ることが増えた。
- 外出の回数が減った。
- 半年で体重が2～3kg以上減った。
- 食事量が減った。食欲がない。
- 気分が落ち込むことが増えた。



元気が下がり始めているサイン
(フレイル) かもしれません。
※左の兆候は早めの対応で
改善が期待できます。
⇒今だからこそおすすめの実業

事業内容

1. 対象：要支援1・2の方、事業対象者の認定者

※退院直後の方や医療機関でリハビリを利用されている方はご利用できません。

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

体の動かし方を教えてもらい、庭の草引きや風呂掃除も無理なくできるようになりました。

屋外での移動が楽になり、地域のいきいき百歳体操にも参加できるようになりました。

栄養の指導を受けたことで、毎日の食事を意識するようになり、健康のことを考えた食生活に取り組め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	