

介護予防で健やかカラダ作り

☎包括ケア推進課 ☎ 34-3288



書道活動を楽しむ「おでかけデイサービス」利用者

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した日常生活を続けられるよう支援しています。体力があるときから運動し、地域活動への参加や社会交流をすることで、身体機能や脳機能の衰えを予防する効果が期待されています。

市内の地域活動

◎「しまトレ」体操

◎交流の場「居場所」地域ふれあい

介護予防・生活支援サービス

▽要支援認定を受けた人や日常生活に支援が必要と認められた人は、要介護状態の予防・軽減・悪化防止のために、必要に応じて訪問型と通所型のサービスを利用できます。
今回は、通所型サービスについてご紹介します。

通所型サービス

要支援者と介護予防・生活支援サービス事業対象者が対象のサービス

短期運動指導教室

▽理学療法士、運動指導員の指導で、体操やレクリエーションを行う。

【内容】

個別指導／状態に合わせて、筋力の維持・向上や体の動かし方・痛みの対処法を学ぶ
集団指導／他の利用者とは交流しながら楽しく運動

利用回数／1回2時間程度、週1回
(原則4カ月間)

利用料／300円(1回)

おでかけデイサービス

▽心身の状態が比較的安定している人を対象に、定期的に理学療法士が訪問し、体操やレクリエーション、趣味の活動などを行う。

【特徴】

◎生活動作に対する介助が少ない人が対象のため、利用料が安価
◎筋力・体力低下の対策を早めにすることで、状態の悪化や認知症の進行を予防する

利用回数／原則週1回

利用料／月額1400円程度

※どちらのサービスも、希望があれば送迎サービスを利用できます。



舞踊を鑑賞する「おでかけデイサービス」利用者

サービスを利用するには ステップ①

「日常生活が大変」「以前に比べて体力が落ちている」と思う人は、地域の高齢者あんしんセンター(23ページ)へ気軽に相談ください。

ステップ②

ケアマネジャー(介護支援専門員)が個人の状態に合わせて、適切なサービスを提案します。

ステップ③

早めに相談し、サービスを利用することで、状態の悪化や要介護状態を予防できる場合があります。

※個人の状態に合ったサービスを検討するため、希望するサービスを利用できない場合もあります。