

介護予防・生活支援サービス

(短期集中予防型サービス)のご案内

毎日の生活の中で、次のようなことはありませんか？

最近、長い時間
歩けなくなってきた。

ふらついて転倒しそうなので、
外出を減らしている。

最近、もの忘れが
増えた気がする。

骨折で手術を受けて退院したけど、
体力が落ちた気がする。



週1回、3ヶ月間楽しく通いながら、一人ひとりにあった運動プログラムや、
栄養・口腔ケアについて学ぶ教室です。

教室に参加して、生活の中で不自由になっているところを改善し、元気を取り
戻しましょう。ご希望の方には、終了後に復習する教室もあります。

対象	下記のいずれかに該当する方 ① 要支援認定1, 2の方 ② 65歳以上の方で、認定結果が非該当で、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられ、本サービスの利用を希望される方
サービスの内容	<ul style="list-style-type: none">・地域包括支援センターが作成したケアプランに基づき、利用していただきます。訪問と通所のサービスの両方の利用となります。・【訪問】(4回程度) 理学療法士または作業療法士がご自宅に訪問して、日常生活の様子を伺いながら、動作の仕方や工夫などのアドバイスをを行います。・【通所サービス】(送迎の利用も可能です。) 運動を中心とした様々なプログラム(運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上等)を週1回、3ヶ月間行います。・終了後、必要な方は、日ごろの生活での習慣づけに向けて、週1回、2ヶ月間のOB・OG会に参加することもできます。

裏面をお読みいただいて利用希望される場合は、
お住まいの地域の地域包括支援センターに
ご相談ください。



<p>受付</p>	<p>・お住まいの地域の地域包括支援センターに「短期集中予防型サービス利用について」とご相談ください。 (リーフレット「困ったときは相談してください。地域包括支援センター」 <u>をご覧ください。</u>)</p>
<p>料金</p>	<p>・通所型サービス（訪問4回程度を含む）：4,500円 ・OB・OG会：1,000円</p>
<p>注意事項</p>	<p>◎ 以下のご病気に当てはまる場合は、病状等により、参加をお断りすることがあります。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 最近6ヶ月以内に心臓発作、脳卒中を起こした。 ② 急性の肝機能障害、慢性のウィルス性肝炎の活動期である。 ③ 糖尿病があり、 <ul style="list-style-type: none"> ・過去に低血糖発作を起したことがある。 ・空腹時血糖 200mg/dl 以上である。 ・糖尿病で HbA1c の値が 8.4 以上である。 ・網膜症、腎症などを合併している。 ④ 血圧値が収縮期血圧 180mmHg 以上、または、拡張期血圧 110mmHg 以上である。 ⑤ 脳血管疾患やアルツハイマー病などで認知症がある。 ⑥ 何らかの心臓病（狭心症・心不全・重症不整脈）がある。 ⑦ 急性期の整形外科的疼痛、および、神経症状がある。 ⑧ 骨粗しょう症で、かつ、圧迫骨折の既往がある。 ⑨ 慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎・肺気腫など）で息切れ・呼吸困難がある。 ⑩ その他、本サービス等の実施によって、健康状態が急変あるいは悪化する危険性がある。 ⑪ その他、医師が運動の禁止や制限が必要と判断している。

【ご利用者からの感想】

- ・立ったり座ったりする動作が楽になってきました。
- ・以前のように、歩いて買物に行けるようになりました。
- ・外出することに、少しずつ自信がついてきました。



【お問い合わせ先】

北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター
「短期集中予防型サービス担当」

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号

電話 (093) 522-8765 FAX (093) 522-8773