

介護予防ケアマネジメントで一人ひとりに合った取り組みを

本サービスの対象は、要支援1・2、事業対象者の認定を受けた人です。元気になって、生活しやすくなるための道案内として、地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントを通じて利用するサービスが決定します。

介護予防ケアマネジメントのながれ

① 今の生活を確認 (アセスメント)



元気が出ない、生活がしにくいなどの原因を確認します。また、得意なこと、好きなこと、これからしていきたいことも伺い、元気を取り戻すための方法を一緒に考えます。

② 元気になる道しるべ (ケアプラン作成)



ケアプランには、元気になるための目標や、目標の達成に向けてご本人、ご家族、支援者がチームとなって取り組むことを記載します。

③ 支援チームで目標や役割の確認 (サービス担当者会議)



ご本人、ご家族、支援者が集まり、ケアプランの目標や役割を確認します。

④ 取り組みの開始



目標達成に向けて、サービスを利用し支援を受けたり、セルフケアに取り組めます。

⑤ 取り組みの効果の確認



おおむね3か月ごとに目標の達成状況や生活の変化を確認し、必要であればケアプランの見直しを行います。

生活しやすくなったら終了



要支援・事業対象者認定者向け

訪問と通所の3か月間

短期集中予防サービス

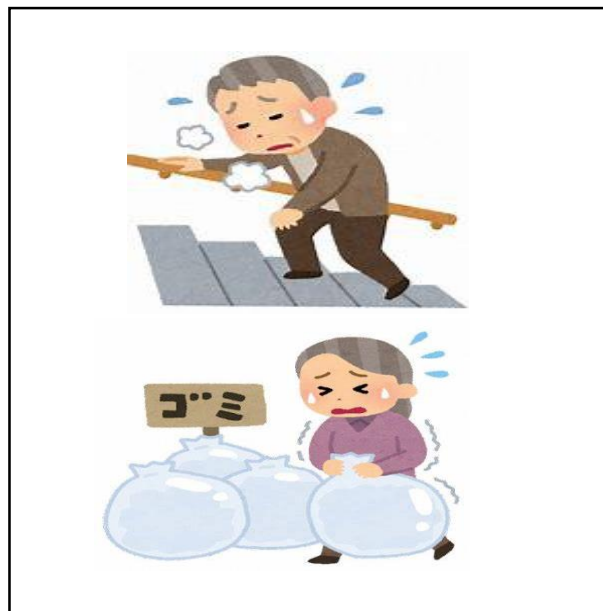
～こんな方にオススメ！～

- 筋力をつけ、生活しやすい身体づくりに取り組みたい
- 杖などをうまく使って、歩きやすくしたい
- 気力を回復し、趣味活動や生きがいをもって暮らしたい



何歳でも筋力や気力は回復する可能性があります！
歳のせいとあきらめず、3か月間取り組んでみませんか？

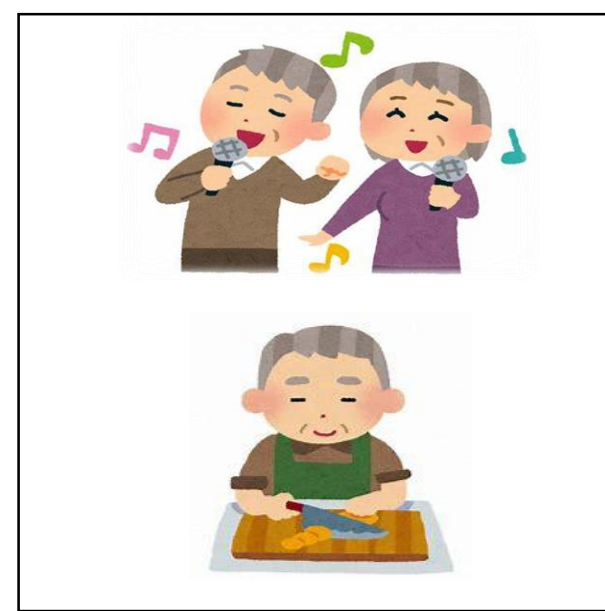
3か月間専門職が関わって、
一人ひとりに合わせた支援を行います。



筋力や気力が低下し、動きにくくなってきた人も・・・



短期集中で支援を受けて・・・



いきがい、楽しみがある毎日を！

サービスを希望する人は、担当のケアマネジャーか、お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

各地域包括支援センター名称	担当地域	電話番号
地域包括支援センターいいとよ	黒沢尻北・飯豊	62-4100
地域包括支援センター北上中央	相去・鬼柳	72-6178
地域包括支援センター展勝地	二子・更木・黒岩・立花・口内・二子・稲瀬	61-0225
地域包括支援センター本通り	黒沢尻東・黒沢尻西	72-7254
地域包括支援センターわっこ	江釣子・和賀	77-5055

リハビリ専門職があなただけの回復プログラムをアドバイス

短期集中リハ訪問

リハビリ専門職がご自宅などを訪問して面談を行い、調理や掃除、外出など、しにくくなった生活動作の改善のための取り組みを助言します。

- 訪問日程 月1回程度、3か月間支援します。
利用者のご都合を伺いながらケアマネジャー等が日程を調整します。
(原則平日午前8時30分から午後5時)
初回訪問は、60分程度、継続訪問は30分程度です。
- 利用料 初回訪問 300円/回
継続訪問 200円/回
- 利用できる条件 通所または訪問リハビリを利用していない人
- 事業に関する問い合わせ 長寿介護課 72-8221
- 利用方法 地域包括支援センターにご相談ください。

支援内容



リハビリ専門職があなただけの回復プログラムをアドバイスします。



楽に歩いて移動できるよう、杖などの適切な使用方法や安心して外出を楽しむ方法を助言します。



足腰の痛みや症状とうまく付き合い、体の調子を整える方法について個別にアドバイスします。

運動・栄養改善・地域活動を総合的に支援

短期集中いきいき教室

運動や栄養改善、楽しみやいきがいを持った暮らしづくりのお手伝いを総合的に支援します。筋力も気力もアップできるプログラムです！

●実施日 毎週 火曜・金曜（5月23日以降 月曜・木曜も実施）

●時間 午後2時45分から午後4時15分まで

●会場 日高見中央クリニック（1階）ねまーれ日高見

●送迎 必要な人には自宅から送迎します。

●利用料 送迎を利用する場合 250円/回
送迎利用しない場合 150円/回

●定員 各曜日 10人 ※週1～2回、3か月間利用できます。

●利用できる条件 ・他の介護保険のサービスを利用していない人
・短期集中リハ訪問を利用している人

●事業に関する問い合わせ 長寿介護課 72-8221

●利用方法 地域包括支援センターにご相談ください。

短期集中リハ訪問と併せて利用していただき、効果的に改善！

支援内容



体力に応じた運動で生活しやすい身体作りに取り組みます。



趣味・交流・ボランティアなど、やってみたい活動を応援します。



栄養改善や、健康長寿の習慣づくりを支援します。