

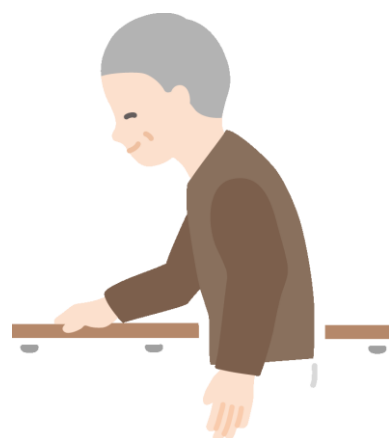
元気を取り戻そう！

# 通所型短期集中サービス

通所型短期集中サービスは、身体機能が低下した方が、筋力向上トレーニングで筋力・バランス・柔軟性・移動能力を高め、今まで出来なかった動作がラクに行えたり、より元気で活動的な生活を送れるようになることを目的としたサービスです。

## 1 3ヶ月間の短期間！

利用者の身体の状態に合わせた3ヶ月間の個別プログラムを作成し、週1回、合計12回のトレーニング（1回約1時間30分）を行います。



## 2 整骨院でトレーニング！

市から委託を受けた整骨院で、機能訓練指導員の認定を受けた柔道整復師が担当し、トレーニング用具を使用して簡単、安全、効率的な方法で指導します。また、運動習慣が身につくよう、自宅での運動プログラムの指導や、介護予防に効果的な健康ミニ講話もあります。

※送迎がある整骨院もあります。

## 3 腰痛、膝痛にも対応！

腰痛や膝関節痛などがある方にも対応したプログラムもできます。また、疾病や疼痛などの予見に加え、リスク管理にも対応します。



# 利用までの流れ

- ① 担当地域の地域包括支援センターに連絡。
- ② 地域包括支援センター職員が事前連絡のうえ自宅を訪問し、介護予防基本チェックリストで事業の対象となるかをチェック。
- ③ 対象となった方は、地域包括支援センターがケアプランを作成し市に申請。
- ④ 市が利用決定した後、利用開始。

※要支援要介護認定がなくても参加できます

**介護予防基本チェックリスト** 本人控え

実施場所 \_\_\_\_\_ 実施年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 男・女・期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 (歳)

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

| No. | 質問項目                                          | 回答 (い/え/う/ろ) |
|-----|-----------------------------------------------|--------------|
| 1   | バスや車で1人で外出していますか                              | はい/いいえ       |
| 2   | 日用品の買物をしていますか                                 | はい/いいえ       |
| 3   | 所野食の出し入れをしていますか                               | はい/いいえ       |
| 4   | 友人の車を運転していますか                                 | はい/いいえ       |
| 5   | 家族や友人の相談にのっていますか                              | はい/いいえ       |
| 6   | 服薬を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか                        | はい/いいえ       |
| 7   | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか                  | はい/いいえ       |
| 8   | 15分位続けて歩いていますか                                | はい/いいえ       |
| 9   | この1年間に転んだことがありますか                             | はい/いいえ       |
| 10  | 転倒に対する不安は大きいですか                               | はい/いいえ       |
| 11  | 日々月曜で金・土曜以上の作業減少が起きましたか                       | はい/いいえ       |
| 12  | 転倒が1日か数日か (転倒=転倒) 2日+転倒 (1日+転倒) 3日+転倒 (1日+転倒) | はい/いいえ       |
| 13  | 半年前に比べて悪いものが食べにくくなりましたか                       | はい/いいえ       |
| 14  | お家や外物でむけることがありますか                             | はい/いいえ       |
| 15  | 口の周りが乾いていますか                                  | はい/いいえ       |
| 16  | 週に1回以上は外出していますか                               | はい/いいえ       |
| 17  | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                           | はい/いいえ       |

申し込みは、お住いの地域包括支援センターへ



## 江別第一地域包括支援センター (月～土 8:45～17:15)

☎ 389-4144 FAX 391-4612

若草町 6-1 いきいきセンターわかくさ

### 【担当地域】

条丁目、萩ケ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、いずみ野、高砂町、対雁、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山



## 江別第二地域包括支援センター (月～金 8:30～17:30、土 8:30～12:30)

☎ 389-5420 FAX 389-5421

上江別東町 7-26 江別管工事業協働組合2階

### 【担当地域】

上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町



## 野幌第一地域包括支援センター (月～土 9:00～18:00)

☎ 381-2940 FAX 381-2941

中央町 31-6

### 【担当地域】

野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町



## 大森第一地域包括支援センター (月～金 8:30～17:00、土 8:30～12:30)

☎ 388-5100 FAX 388-5101

大森中町 2-17 メディカルビルおおさ

### 【担当地域】

文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大森、大森桜木町、大森ひかり町、大森南樹町、大森晴美町、大森園町、大森東町、大森高町、大森宮町、大森中町、大森沢町、大森扇町、大森西町、大森栄町、大森泉町、大森新町、大森北町、大森元町

【事業の問い合わせ先】 江別市介護保険課 地域支援事業担当 ☎011-381-1067