

元気を取り戻そう！

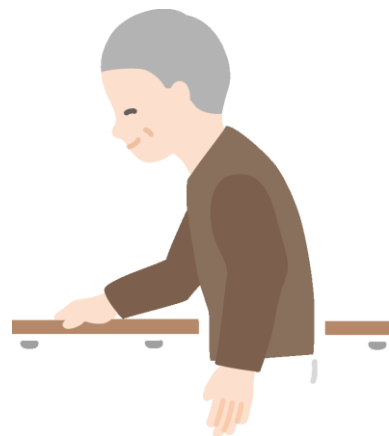
参加費
無料

通所型短期集中サービス 運動器機能向上プログラム

身体機能が低下した方が、短期集中的に、筋力向上トレーニングで筋力・バランス・柔軟性・移動能力を高めることにより、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と、プログラム終了後も取り組みを自ら続けてもらう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！

市が委託した整骨院で、機能訓練指導員の柔道整復師とトレーニング器具を使った簡単、安全、効率的なトレーニングを行うとともにその方法を学びます。また、運動習慣が身につくよう、自宅での運動プログラムをお伝えしたり、介護予防に効果的な健康ミニ講話もしています。

※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 _____ 明・大・昭 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (歳)

住所 _____ 電話 _____

No	質問項目	回答 (い/う/え/な)
1	バスや車で1人で外出していますか	はい い/え
2	日用品の買物をしていますか	はい い/え
3	預貯金を出し入れをしていますか	はい い/え
4	友人の家に泊まっていますか	はい い/え
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい い/え
6	階段をすすりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい い/え
7	椅子に座った状態から何もちまらずに立ち上がっていますか	はい い/え
8	15分位続けて歩いていますか	はい い/え
9	この1年間に転んだことがありますか	はい い/え
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい い/え
11	日々月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	はい い/え
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	はい い/え
13	半年前に比べて顔のものが食べにくくなりましたか	はい い/え
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい い/え
15	口の渇きが頻にみられますか	はい い/え
16	週に1回以上は外出していますか	はい 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/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 FAX391-4612

若草町 6-1 いきいきセンターわかさ

【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 FAX389-5421

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 FAX381-2941

野幌町 10-1 イオンタウン江別2階

【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 FAX388-5101

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