

# 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組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

実施年月日 年 月 日

実施場所

氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 明・大・昭 年 月 日 ( 歳 )

住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

No	質問項目	回答 (いずれか)
1	バスや電車ですら一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	預貯金の出し入れをしていますか	はい いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	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	階段をすず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荷もつがまま立ち上がっていますか	はい いいえ
8	15分休憩して歩いていますか	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	日々月間で2〜3回以上の体重減少がありましたか	はい 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 いいえ
13	半年前に比べて低いものが食べにくくなりましたか	はい いいえ
14	お茶や汁物でもむせることがありますか	はい いいえ
15	口の潤きが乾かになりますか	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 FAX391-4612

若草町 6-1 いきいきセンターわかくさ

### 【担当地域】

条丁目、萩ヶ岡、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



**大麻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

大麻中町 2-17 メディカルビルおおあさ

### 【担当地域】

文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町