

通所型(短期集中予防サービス)って何？

【困ったことがあるのです】 ※事業対象者または要支援者が対象

- ・病院でリハビリしたけど、退院したばかりで、足が弱ってしまって以前より動けない...
- ・膝が痛い。病院では「歳のせいだ、運動が必要」と言われたがどんな運動をしたらいいかわからない。いい運動はないかな...
- ・偏食で持病がある。体の調子も悪い、偏食が悪いのはわかっているけれど。何かいい一品はないかな...
- ・急に口が渇くようになり食べ物がむせるようになった。治したいけど、歯医者に行ったら総入れ歯にされるかもしれない...

困った...でも
自分でできる
ように
なりたい!



【本人・事業対象者・要支援者】



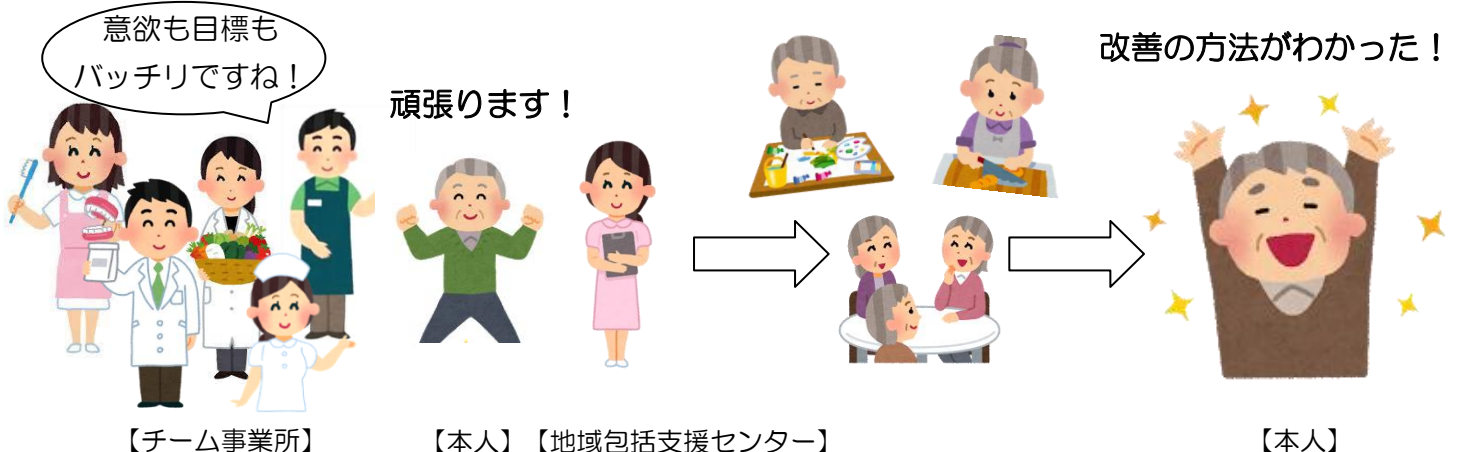
事業対象者
または**要支援認定**をもって
いますか？市の窓口や地域包
括支援センターに相談しま
しょう。

【地域包括支援センター】

通所型(短期集中予防サービス)とは

- ① サービスは事業所で行います。
(理学療法士などの専門職がチームで支援します)
- ② 利用料は無料です。送迎します。
- ③ 週に1回(警報等で変更の場合あり)
3か月12回が1期間です。
※12回すべて参加することが前提です。
- ④ 目標が必須です。
 - ・300メートル先のお店に買い物に行けるようになる!
 - ・病院で治療は受けているが膝の痛みを改善させる体操を学ぶ!
 - ・偏食が強く糖尿病があるため栄養指導を受け家庭で実践できる料理を知る!
- ⑤ 繰り返し通う教室ではありません。
- ⑥ あなた専用のプランを、地域包括支援センターに作ってもらいましょう。

セルフケア(自分で自分の
健康管理をすること)の
きっかけを作る教室です。



- ⑤ 3か月の教室が終わったら、地域包括支援センターと相談をしましょう。