

無料

3か月間の
短期集中介護予防教室

通所型サービスC事業



生活機能アップ！ プロジェクト

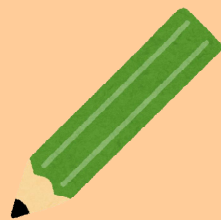
65歳
以上の方へ

年齢を重ねて、
日常生活でお困りのことは
ありませんか？

こんなことに当てはまる方は要チェック！



- ここ一年で、入院等で外出の回数が減り、筋力や体力が低下した。
- 洗濯物が干せない、掃除機をかけるのがおっくう。
- 長距離歩けず、買い物に行けなくなった。
- 好きな庭仕事ができなくなった。
- 以前と比べて歩くのが遅くなった。
- 入浴時、浴槽のまたぎができにくくなった。



「生活機能アップ！プロジェクト」がおすすめです！

3つのポイント



1

「また、できるようになる」をサポートします。



2

専門職があなたにあった運動プログラムを提供



3

運動だけでなく、栄養や口腔ケアの方法もアドバイス

詳細は裏面へ



日常的なケアが
改善の近道

3か月の短期介護予防教室で、

できることがやれる「体づくり」を目指します

リハビリ専門職による
運動指導

毎回

管理栄養士による
栄養相談

1~2回

歯科衛生士による
お口の相談

1~2回



自宅での取組

教室利用前にご自宅を訪問します。
自宅での生活状況や心身の状態を確認し、終了後になりたい姿などの目標を設定します。

教室参加の効果 目標に合ったプログラムで生活課題を解決!

お休みしていたボランティア活動を再開できました (70代女性)



家の中では、おおよそ杖を使わず歩けるようになりました (70代男性)



before

筋力が低下し、掃除機を使って掃除ができない。

after

一部屋分、掃除機がかけられるようになった。

before

骨折してから家の中でも杖が無いとちゃんと歩けない。

after

家の中では、7~8割は杖を使わず、歩けるようになった。

対象者

次のいずれかに該当する方

- ①簡易なチェック項目(基本チェックリスト)で生活機能の低下が見られた方
- ②要支援1・2の認定を受けている方 ※通所サービス利用者を除く

会場・日時等

※無料送迎サービス有り(デマンド交通利用)

会場	日時	
三条市デイサービスセンター(三条市大野畑)	水曜日 午後1時30分~3時30分	通年随時
指定通所リハビリステーション富永草野(三条市興野)	金曜日 午後2時~4時	通年随時
たいぶん(三条市荒町)	水曜日 午後2時~4時	7月~10月

お申込み

お近くの地域包括支援センターまたは介護支援専門員にまずはご相談ください。

地域包括支援センター嵐北(第二・第三中学校区)	☎ 0256-36-0620
地域包括支援センター嵐南(第一・本成寺中学校区)	☎ 0256-36-5001
地域包括支援センター東(第四・大崎・大島中学校区)	☎ 0256-38-4455
地域包括支援センター栄(栄中学校区)	☎ 0256-45-7600
地域包括支援センター下田(下田中学校区)	☎ 0256-46-3193