

TRY!  
90日間  
(3か月)

# 元気な自分を取り戻そう!

通所型介護予防サービス(通所C)と訪問型介護予防サービス(訪問C)のご案内

おすすめ  
ポイント

- 個人の「したい・できるようになりたい」を大切にされたそれぞれに合ったプログラムの提供
- ご自宅でも運動などの介護予防の取組を継続できるようにサポート
- 3か月のサービス利用が終了した後の生活も一緒に考えます

楽しみながら体力や知識をつけ、  
自分のしたいこと、できるようになりたいことを実現させましょう!

サービスの内容

STEP  
01

## 話し合い

あなたの「したい・できるようになりたい」を支援者等で共有し、3か月間の目標を立てます。

STEP  
02

## 通所C利用+自宅で実践

3か月間、通所Cを利用します。

少しずつでも毎日  
続けることが大切!



1か月目

### 慣らしの期間

- 例
- 身体機能測定
  - 体ほぐし
  - 家でもできる運動

2か月目

### 筋力向上期間

- 例
- 筋力アップのための運動

3か月目

### 仕上げの期間

- 例
- 終了に向けたアドバイス



STEP  
03

## 振り返り

最初に立てた目標にどのくらい近づけたかを振り返ります



STEP  
04

## 通所C終了～元気な自分を取り戻す～

生活の中で「元気」を維持向上することが大切です



散歩に行く



お茶のみに  
出かける



台所に立って  
料理ができる



体操  
サークルに通う



ボランティア  
活動をする

通所C終了後も  
自信をもって生活ができることを目指しましょう!

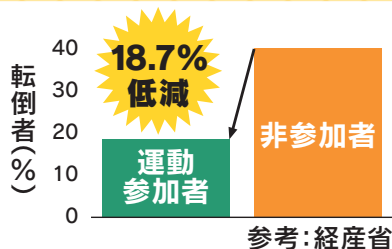
# 通所型サービスCとは？

身体機能、栄養状態、口腔機能の改善を目指し、日常での生活を自立して行えるように支援するサービスです。個人に合ったプログラムを集中的(3か月間)に取り組むことで、生活機能の向上を目指します。

プ  
チ  
情  
報

## 3か月で効果が出る！

過去1年に1度以上転倒した者に対し  
**3か月間運動介入**を行ったところ、  
その後1年間の参加者の転倒者率が改善！



期間	3か月 ※最大6か月まで利用可能		
内容	プログラム内容	利用回数	1回当たりの料金
内容	①運動器の機能向上 ※筋力トレーニング、自宅でできる運動等	週1回 全12回	230円
	②栄養改善 ※低栄養の改善、食事内容のアドバイス等	月2回 全6回	230円
	③口腔機能向上 ※お口の体操、唾液腺マッサージ等	月2回 全6回	230円
	①～③の複数のプログラムの組み合わせ	運動:週1回 全12回 その他:月2回 全6回	260円

※生活保護受給者は無料です。

## 通所C利用中に保健師、看護師がお話をうかがいます

無料でご自宅に訪問したり、電話をかけ、通所Cで学んだ内容や日ごろの運動習慣などを確認しながら、自宅で介護予防を実践できるようにアドバイスをを行います。(訪問型介護予防サービス=訪問C)



通所C  
利用者  
の声

膝の手術後だったが、趣味のハーモニカで施設慰問ができるまで回復した！

太ももの筋肉の張りを実感できるようになった！



友だちとグラウンドゴルフを続けられる体力がついた！

ご利用を希望される場合は、お住まいの地域の地域包括支援センター  
または担当ケアマネジャーへご相談ください。



通所Cを利用して、  
これからも住み慣れた地域で暮らし続けませんか。



【問合せ先】 秋田市福祉保健部長寿福祉課在宅サービス担当  
電話:888-5668 FAX:888-5667 メール:ro-wflg@city.akita.lg.jp