

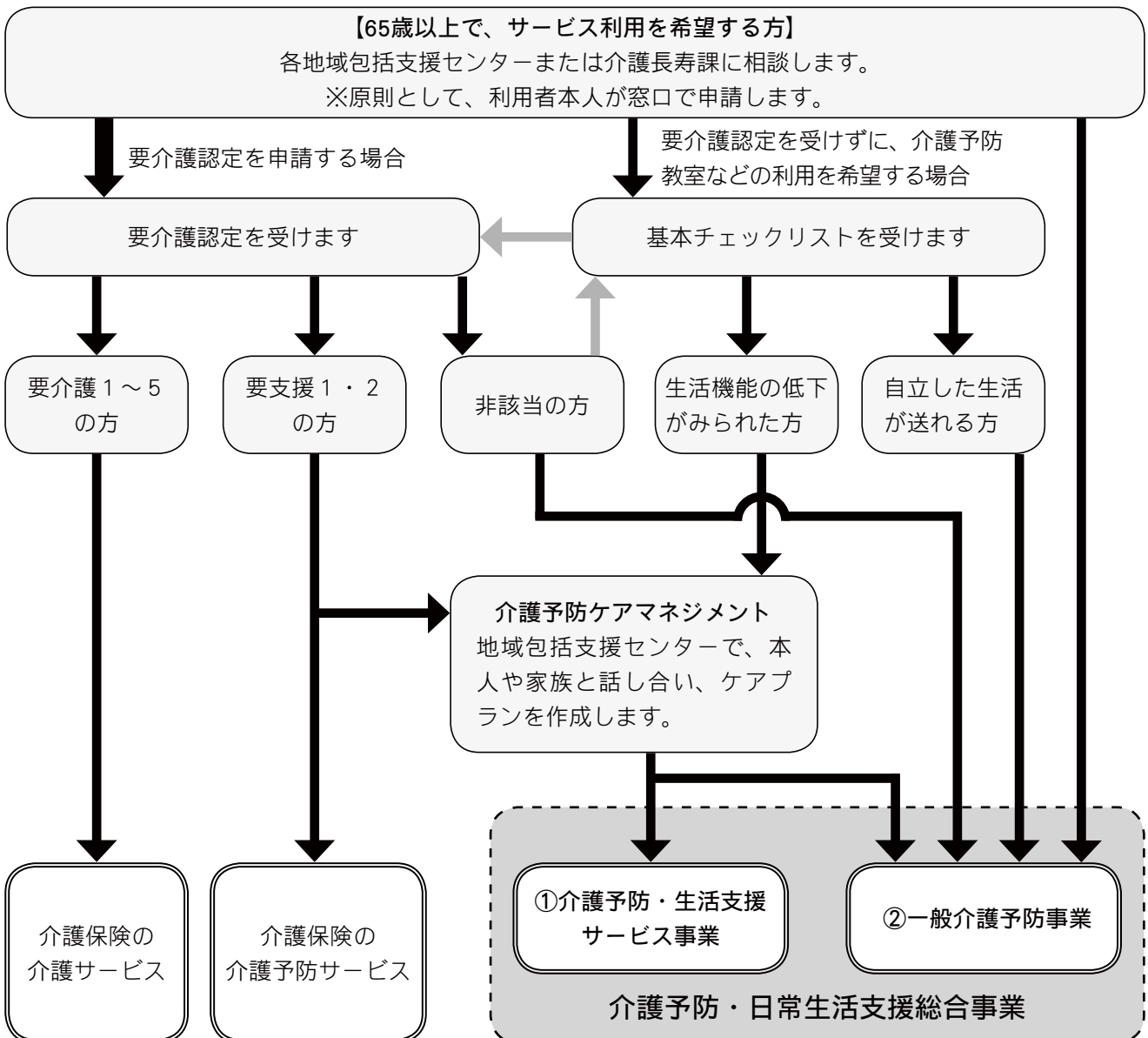
「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります

新たに始まる「介護予防・日常生活支援総合事業」は、65歳以上のすべての方を対象とした、介護予防のための事業です。

要介護1～5の方や要支援1・2の方は、今までと同様にサービスが利用できますが、今回は特に、介護認定を受けていない方も、基本チェックリストに該当すれば、市が行う介護予防・生活支援サービス事業を利用できるようになります。

詳しくは、下記の各地域包括支援センターまたは介護長寿課へお問い合わせください。

○介護予防・日常生活支援総合事業利用までの流れ



- かしま西地域包括支援センター（豊郷・豊津・鹿島・三笠地区担当） ☎ 85-1522
- かしま東地域包括支援センター（波野・高松・平井・鉢形地区担当） ☎ 82-9351
- だいでう地域包括支援センター（大同東・大同西地区担当） ☎ 77-5681
- なかの地域包括支援センター（中野東・中野西地区担当） ☎ 95-9910
- 介護長寿課 ☎ 82-2911

① 介護予防・生活支援サービス事業

要介護認定で要支援1・2の判定を受けた方と、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方が利用できるサービスです。

【訪問型サービス】

○指定介護予防訪問型サービス(ホームヘルプ)
現行の介護予防訪問介護相当のサービスです。

【通所型サービス】

○指定介護予防通所型サービス(デイサービス)
現行の介護予防通所介護相当のサービスです。

○緩和した基準による通所型サービス

・ふれあいサロン

創作活動やカラオケなどの趣味活動のほか、入浴や食事サービス、軽体操を行います。

○短期集中型予防通所サービス

・元気アップ教室(下記参照)

軽体操を中心に、認知症予防・栄養改善・口腔改善などについて学びます。

・口腔改善教室

歯科衛生士・言語聴覚士・栄養士などが講師となって、口腔内の健康や、歯ブラシや入れ歯のお手入れ方法、唾液分泌を促すマッサージ法などを学びます。

【介護予防支援事業(ケアマネジメント)】

地域包括支援センターで、本人や家族と話し合い、本人の自立に向けたケアプランを作成します。

② 一般介護予防事業

65歳以上のすべての方が利用できるサービスです。

【介護予防普及啓発事業】

介護予防に関する各種講座・講演会を開催するほか、パンフレットを配布し、介護予防活動の重要性を周知します。

○筋力トレーニング教室

専門のトレーナーによるトレーニングを行う教室です。体力維持や健康を目的に、体操やマシンによる筋力トレーニングを行います。

○ウォーキングで健脳貯金

脳の機能を鍛えるグループワークを通じて、認知症予防に効果があると言われていたウォーキングを行います。

○脳の健康教室

学習サポーターと一緒に、簡単な計算や音読、漢字などのドリルを行うことで、脳の活性化を目指します。

【地域介護予防活動支援事業】

地域住民主体で行う介護予防活動を支援しています。

○シルバーリハビリ体操教室

関節の運動範囲を維持拡大するとともに、筋肉を伸ばすことを目的とする、いつでも、どこでも、ひとりでもできる茨城県独自の体操です。立つ、座る、歩くなどの日常生活を営むための体操を行い、体力の向上や維持を図ります。

※体操指導ボランティアの養成講座も行っています(60歳以上の方)。

介護認定を受けていない、あるいは介護認定に該当しない方

【対象】 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない、あるいは介護認定に該当しない方

【定員】 各15人(先着)

【費用】 3000円(保険代、資料代など実費の一部)

【申し込み】 申し込みは、申込書に記入の上、申込書に左記に申し込み。

【お問い合わせ】 介護長寿課 ☎ 82-2911

【お問い合わせ】 介護長寿課 ☎ 82-2911

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。



介護予防は、病気の予防と同じように、元気なうちから取り組むことがとても大切です。
元気アップ教室にぜひ参加し、普段からできる介護予防を日常生活に取り入れてみませんか。一緒に楽しく学びましょう。

【開催日時・会場】

① 5月18日(木)から毎週水曜日 10時15分～12時15分(全16回) 〓セ・シボンかしま(須賀1350-1)

② 5月31日(水)から毎週水曜日 13時30分～15時30分(全16回) 〓ライフィンたかおざき(平井1350-332)

③ 5月30日(火)から毎週火曜日 13時30分～15時30分(全16回) 〓松寿園リハビリケアセンター(武井1961-1)

※第6回のみ7月3日(月)。

○希望者には送迎を行います。

【内容】 軽体操を中心に、認知症予防や栄養改善、お口のトラブル改善などについて学びます。

【定員】 各15人(先着)

【対象】 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない、あるいは介護認定に該当しない方

で、次の「運動機能の質問項目」のうち3項目以上該当する方。

【運動機能の質問項目】

□ 階段の上り下りで壁や手すりをつたってしまふ。

□ 椅子からの立ち上がりでどこか(机・肘掛・杖など)にかまってしまう。

□ 15分以上続けて歩くことができない。

□ この1年間に転んだことがある。

□ 転倒に対する不安が大きい。

※「運動機能の質問項目」に該当しない方でも、外出が極端に減ったなどの理由から受講できる場合があります。事前にご相談ください。

費用 3000円(保険代、資料代など実費の一部)
申し込み 申し込みは、申込書に記入の上、申込書に左記に申し込み。
お問い合わせ 介護長寿課 ☎ 82-2911