

通所型短期集中予防サービスのご案内

こんなことはありませんか？

膝や腰が痛くて掃除をするのが大変。痛みを和らげて家の掃除ができればいいな。

外出するのがおっくうになった。体力をつけて買い物や旅行をしたい。



入院して体力が落ちてしまった。体力を戻して畑仕事をしたい。



最近、ちょっとした段差に躓くようになり、転倒しないか不安。もっとしっかり歩けるようになって、地域のサロンに行きたい。

通所型短期集中予防サービスは
あなたの「やりたい！」を応援します。



●短期集中予防サービスとは？

リハビリの専門職が、筋力・バランス力・持久力などの評価を行います。個別プログラムにより、機能訓練を週に1回（約2時間）、原則3か月間集中的機能訓練等を行い、日常生活での困りごとが自分でできるように支援します。

●サービスを利用できる方は？

要支援1・2と判定された方、事業対象者（生活機能の低下がみられる方）

- ・入浴、排せつ、買い物、趣味活動等の生活に支障があり、サービス利用により改善見込みのある方
- ・関節疾患がある方で、改善見込みのある方
- ・通所介護サービスを利用していない方

●自己負担金は？

1回500円

ご相談・申し込み先

田村市地域包括支援センター

0247-68-3737

田村市ふねひき地域包括支援センター

0247-73-8762

田村市役所高齢福祉課

0247-82-1115

通所型短期集中予防サービス 利用の流れ

①相談

現在の困りごとをお伺いします。



②サービス申し込み

サービス利用の申し込みをします。
田村市高齢福祉課より、「利用決定通知書」が交付されます。

③アセスメント（今の生活を確認）

「体力が落ちた」「買い物に行けない」「躓くことが多くなった」などの原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしたいことなども伺い、元気だった頃の生活に戻る方法を一緒に考えます。

④ケアプラン作成（元気になるための「道しるべ」）

元気になるための「道しるべ」となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

⑤サービス担当者会議（支援チームで目標の確認）

本人・家族のほか、サービス事業所の担当者など、支援に関わる皆さんが集まり、ケアプランの目標やそれぞれの役割などを共有します。



⑥取り組みの開始と効果の確認（3か月）

筋力・バランス力・持久力などの身体機能の評価を行い、目標達成に向けてサービスの利用や自宅でのセルフケアに取り組みます。

定期的に取り組みの効果・目標達成度などを確認します。必要があれば目標や計画の変更を行います。

⑦卒業

ご自身の楽しみや趣味の再開、家庭内での役割再獲得、地域の集まりに参加するなど、今までの生活に戻ります。サービスで習ったセルフケアは、継続して行っていきましょう。

