

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

- ☐ 立ち上がりが大変
- ☐ 歩くのも大変で買い物に行けない
- ☐ 重いものがもてなくなった
- ☐ 食が細くなった
- ☐ むせやすくなった
- ☐ 噛みにくくなった

こんな日常生活のお悩みを解消するため、3か月間、頑張ってみませんか？

おすすめ
ポイント

- 個人の「したい・できるようになりたい」を大切にしたい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

「通所C」を利用して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！

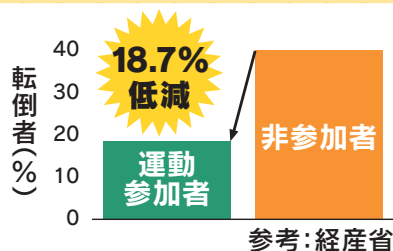
通所Cとは？

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
	①運動器の機能向上コース ※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栄養改善コース ※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口腔機能向上コース ※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！(80代)

生活にはりが出て趣味を続けられている(90代)



友だちとグラウンドゴルフを続けられる体力がついた！(70代)

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