

注3 健康づくりデイトレーニング



介護予防を目的に、機能訓練を中心とする1時間30分程度のサービスで、定期的に運動器機能のチェックを行います。

詳細はこちら



注4 健康づくりデイサービス

介護予防を目的とする4時間程度のサービスで、運動やレクリエーション、趣味活動などを行います。



詳細はこちら



注5 短期集中型訪問指導（訪問C）

管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士などが自宅を訪問し、体力改善や生活改善に向けた指導を行います。

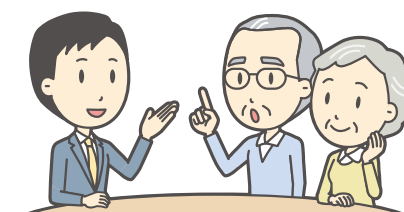


サービス
利用料
無料

元気になるための道案内

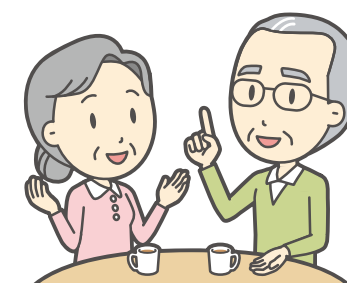
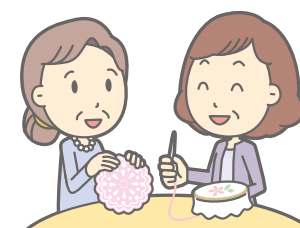
まずはご相談を！

お住いの地域包括支援センターにご相談ください。（P.8参照）
一人一人の身体状況やご希望等を聞き取り、現在の生活を確認します。
いきいきと暮らすために何が必要か一緒に考えましょう。



元気なうちから気力、体力を維持して
介護予防に取り組みたい。

「元気が出ない」「生活がしづらい」などの原因を確認します。必要に応じて「基本チェックリスト」を実施。
元気に過ごすための方法を一緒に考えます。



地域包括支援センターによる
基本チェックリストの実施

非該当

該当

事業対象者

介護予防・生活支援
サービス事業のうち、
身体状況にあった
サービスを利用
（P.5参照）

例えば…

- ◇生きがいデイサービス（閉じこもりがちな高齢者向け通所サービス）
- ◇ボランティア活動
- ◇ご近所同士のつながり、茶話会などに参加しましょう。（P.2参照）