

一宮市短期介護予防サービス

# いちのみや元気塾

「転倒が心配」「体重が減ってきた」  
「お茶を飲むときむせる」「物忘れが気になる」

こんなことは  
ありませんか？

理学療法士などの専門職が、通所と訪問を組み合わせた  
リハビリテーションを中心とした総合的なプログラムを提供し、  
生活機能の維持・改善を図ります

令和5年10月  
開始の  
新サービスです

- [対 象] 要支援1・2の方又は事業対象者(65歳以上で基本チェックリストによる判定を受けた方) ※デイサービス利用者を除く
- [利用期間] 6か月
- [場 所] 介護事業所等(送迎あり)
- [利用料] 無料

[内 容] ●通所サービス：週1回 6か月間(最大24回)  
1回2時間程度

転倒骨折の防止や運動器の機能低下予防を中心に、栄養改善や口腔機能の向上、認知症予防に関することを一体的に実施します

●訪問サービス：利用期間中に2～3回

生活の場における日常生活の課題に対する助言及び環境調整を行います

[申込み先] お住まいの地域を管轄する地域包括支援センター(裏面参照)  
担当ケアマネージャー

≡ 問い合わせ先 ≡

一宮市高年福祉課 地域支援グループ 電話 28-9151(直通)  
地域包括支援センター

## いちのみや元気塾 内容

### 通所サービス

- 1 運動：筋力アップのための体操、運動指導  
筋力やバランスアップの運動を行いながら、自宅で継続できる体操等を行います。
- 2 栄養：食生活チェックや講話  
バランスのよい食事やたんぱく質のとり方を学び、フレイル予防について生活に照らし合わせて一緒に考えます。
- 3 口腔：お口の体操・講話  
お口の体操や唾液腺マッサージを行い、飲み込む力を鍛えます。
- 4 認知症予防：頭と体の体操  
頭と体を同時に使ったプログラムを実施し、楽しく認知症予防をします。

### 訪問サービス

通所プログラム利用期間中に専門職が自宅を訪問し、生活の場における日常生活の課題に対する助言、指導及び環境調整、セルフケア意識の定着を図ります。

- 1 日常生活での動作改善
- 2 自宅環境（段差、浴室等）の改善
- 3 自身で行える家事動作等の改善
- 4 通いの場等への参加の支援



### 地域包括支援センター

地域包括支援センター名	所在地	電話番号	担当連区
やすらぎ	奥町字下口西72-1	61-3350	神山、今伊勢町、奥町
コムネックス みづほ	木曾川町黒田字西沼52	86-5333	葉栗、北方町、木曾川町
アウン	浅井町尾関字同者165	51-1384	西成、浅井町
ちあき	千秋町塩尻字山王1	81-1711	向山、富士、丹陽町、千秋町
萩の里	萩原町東宮重字蓮原36-1	67-3633	大和町、萩原町
泰玄会	小信中島字仁井西23-1	61-8273	起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明
まちなか	松降1丁目2-18松降ビル4階	85-8672	宮西、貴船、大志