

# 通所型サービスC(短期集中予防サービス)

足腰が弱くなって  
散歩や買い物に  
行けない…

退院したばかりで  
筋力が落ちた

むせやすく飲み込み  
時間がかかって食べられない…

食欲が落ちて体重も  
減って、疲れやすく  
て動きたくない…

## めざす姿

- ・また散歩を楽しみたい!
- ・買い物に出かけたい!
- ・お茶のみに出かけた!
- ・ごはんをおいしく食べたい!

## 通所型サービスCとは?

運動器の機能の低下、低栄養、口腔機能が低下している方が、専門的なサービスを集中的に取り組むことで、生活機能の向上を目指す事業です。概ね90分のプログラムで、日常生活でご自身でも取り組みができるように支援します。

※本人の状況を確認し、必要であると認められた場合に利用できます。

通所型サービスCを終了後、自身で取り組みを継続し、自分らしい生活をしていきましょう!

## 運動器の機能向上プログラム

3か月(全13回)  
週1回



ご自宅で支障をきたしている生活動作を確認し、改善に向けた取り組みを指導します。

- \*筋力トレーニング
- \*自宅でできる運動の指導
- \*筋力を維持するための栄養講話 等

## 栄養改善プログラム

6か月(全8回)  
初月は2週間ごと、  
2か月目以降は月1回



低栄養を改善するために、一人ひとりに合った食事のアドバイスを行います。自宅で簡単にできる調理法などをご紹介します。

- \*低栄養の改善や予防法
- \*バランスのよい食事内容のアドバイス
- \*調理方法の紹介 等

## 口腔機能の向上プログラム

3か月(全8回)  
初月は週1回、  
2か月目以降は月2回



からだの健康はお口の健康から! お口のケアの方法やむせを改善するための体操などを指導します。「食べる」「話す」楽しみを続けられるように支援します。

- \*歯のブラッシング、義歯の清掃方法
- \*お口の体操、唾液腺マッサージ 等

## <介護予防で機能アップ Aさんの例>

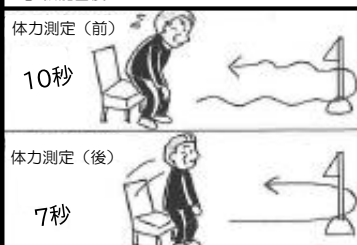
① 筋力低下等による日常生活の困りごと



② 専門職による介護予防プログラムの開始



③ 機能回復



④ 日常生活の困りごとが改善され、豊かな生活を!

