

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…

食欲が落ちて体重も
減って、疲れやすく
て動きたくない…

退院したばかりで
筋力が落ちた

むせやすく飲み込みに
時間がかかって食べられない…



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い!
- ・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

足上がりが悪くなり、外出機会が減ったAさん。入浴も大変になってきました。

また一人でお風呂に入りたくないあ…

② 専門職による介護予防プログラムの開始

短期集中予防サービスで今までにくらべて、生活機能が改善されています。

③ 機能回復

体力測定(前) 10秒

体力測定(後) 7秒

④ 日常生活の困りごとが改善され、豊かな生活を!

卒業後…

入浴もらくらく

行ってみようかな。

地域で行っているときめき週1クラブに一緒に行きましょうよ。