



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 174 ●
短期集中運動機能向上サービス

◆ 通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）のお知らせ ◆

「通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）」は、黒潮町介護予防・日常生活支援事業の第1号事業のひとつとして、平成29年3月に開始したサービスです。

昨年度は、サービスを利用した方の約8割に運動機能や生活機能の改善が見られました。

【概要】3カ月間、週2回、専門職が運動機能向上プログラムを実施することで、介護予防、介護状態の軽減・悪化の防止を図ります。

【目的】運動機能の向上だけでなく、セルフケア（自己管理）に向けた学習を行うことで、サービスの終了後においても、各自が継続的に生活機能を維持していく意識の向上を目指します。

■ サービス提供事業所

- ・ デイサービスセンター浮鞭（浮鞭3954-1）
- ・ 黒潮町社会福祉協議会
通所介護事業所こぶし（拳ノ川17-3）

■ 対象者

- ・ 要介護認定において「要支援1」または「要支援2」と認定された方
- ・ 基本チェックリスト（左ページ）で支援が必要と判断された方（「事業対象者」と呼びます）

- ✓ 入院中あるいは自宅静養中に筋力が弱って歩行状態が悪くなった。
- ✓ 以前は歩いて行けたスーパーまでしんどくに行けなくなった。
- ✓ お風呂に入るのに足が上がらなくて浴槽をまたげない。



このような症状がある方は、地域包括支援センターかお近くのあったかふれあいセンターへご相談ください。

※専門職などによるカンファレンス（検討会）で適当と認められた方のみ利用できます。

■ サービス内容

ストレッチ体操、器具を用いた下肢筋力向上運動、体力測定、セルフケアに向けた学習、訪問指導



ステップ運動



足ふみ運動



立位ストレッチ

■ 利用者の声

転倒しなくなり、買い物に行けるようになった。

気持ちが明るくなり、趣味やボランティアが楽しめるようになった。

掃除、洗濯、ゴミ捨てなど、家事が楽にできるようになった。



介護保険料は大切な財源です。安心で便利な口座振替を利用して納付期限までにお納めください。

【お問い合わせ】 本庁 健康福祉課 地域包括支援センター ☎43-2240 ・ 介護保険係 ☎43-2116
 あったかふれあいセンター こぶし ☎55-7350 ・ さ が ☎31-4807
 北 郷 ☎43-1595 ・ にしきの広場 ☎43-3630

「基本チェックリスト」をご活用ください。

現在の身体状況を知るために、下記の質問表に回答して、自己チェックをしてみましょう。

65歳以上の方で、質問番号6～10のうち★印が3つ以上になった方は、右ページの「通所型短期集中運動機能向上サービス(通所C型)」の候補者です。

◆介護予防のための基本チェックリスト

(記入日： 年 月 日)

質問番号	質問項目	回答 (いずれかに○)		★が多かった方は お読みください。
1	バスや列車で1人で外出していますか	はい	いいえ★	【生活機能全般】生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ★	
3	預貯金のおし入れをしていますか	はい	いいえ★	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ★	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ★	
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	はい	いいえ★	【運動器の機能】筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。 ⇒右ページのサービスの候補者です。
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ★	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ★	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい★	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ	
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい★	いいえ	【栄養状態】低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。
12	身長 <input type="text"/> cm、体重 <input type="text"/> kg (BMI = <input type="text"/>) (注)	はい★	いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい★	いいえ	【口腔機能】口腔機能が低下すると、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい★	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	はい★	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ★	【閉じこもり】全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい★	いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい★	いいえ	【認知症】初期の認知症の可能性があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ★	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい★	いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい★	いいえ	【うつ】うつになると、活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい★	いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今では億劫に感じられる	はい★	いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい★	いいえ	
25	(ここ2週間) 理由もなく疲れたような感じがする	はい★	いいえ	

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5未満の場合に該当(「はい」とする)。