# 短期集中予防サービスのご案内



# 介護予防の取り組みをしてみませんか?

こんな症状はありませんか?

最近、物忘れが多くなった **◇** 疲れやすい **◇** 食事でむせる・・・。 気づかないうちに、介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。

短期集中予防サービス(通所型短期集中予防事業)で 生活改善意欲のある方は、介護予防の取り組みをしてみませんか?

# 下記の1か2のどちらかにあてはまる方が対象です

- 1 介護保険において要支援1・2認定を受けた方
- 2 65歳以上で基本チェックリストにより事業対象者と判定された方

恵庭市が委託している保健・医療の専門職が実施する機能向上プログラムに3ヶ月間、 週1回(全12回)通っていただき、プログラム終了後は、ご家庭や地域での取り組みを継続していただくことを目指します。

※プログラム例 いきいき百歳体操・マシントレーニング・お口の体操など (事業所によって特徴があります)

## ◆ お申込み

対象と思われる方で利用を希望される場合は、恵庭市役所<u>介護福祉課</u>、または 地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターの担当者が、 身体や生活の状況をお伺いした上でケアプランを作成します。 ケアプランに基づいて、事業に参加していただきます。

### ◆ 料金

# 無料です!



## ◆ 手続きの流れ

利用を希望される方

要支援1・2の方

介護認定のない方

介護福祉課

地域包括支援センター

基本チェックリスト実施

基本チェックリスト非該当

事業は利用いただけません。地域の 体力づくりの場などを紹介します。

- ・地域包括支援センターと面接
- 介護予防ケアマネジメント作成
- 事業所選択

介護福祉課へ利用申請

事業利用開始!!

### ◆ 相談窓口

地域包括支援センター	住所	電話
たよれーる・みなみ	柏木町429-6	34-8467
たよれーる・ひがし	黄金南5丁目11-4	35-1071
たよれーる・中島・恵み野	恵み野西2丁目3-10	36-0036
たよれーる・きた	島松本町1丁目11-1	25-3100

### ◆ 申請窓口

恵庭市役所	住所	電話
保健福祉部介護福祉課	京町1番地	33-3131

### ◆ 事業所

事業所名	住所	開設日時
セントラルフィットネスクラブ恵み野	恵み野里美 1 丁目 2-1	毎週木曜日 13 時~14 時半
スマートライフ reha 恵庭	大町 4 丁目 2-27	月〜金曜日 10時〜11時半 または 14時〜15時半 (要相談)
リハビリサロン りぶら	相生町 1 丁目 7-9	月〜金曜日 9時〜12時・13 時〜16時の間の1時間程度 (要相談)

【 お問い合わせ 】 恵庭市役所 介護福祉課 生きがい対策 Tel33-3131(内線 1209)