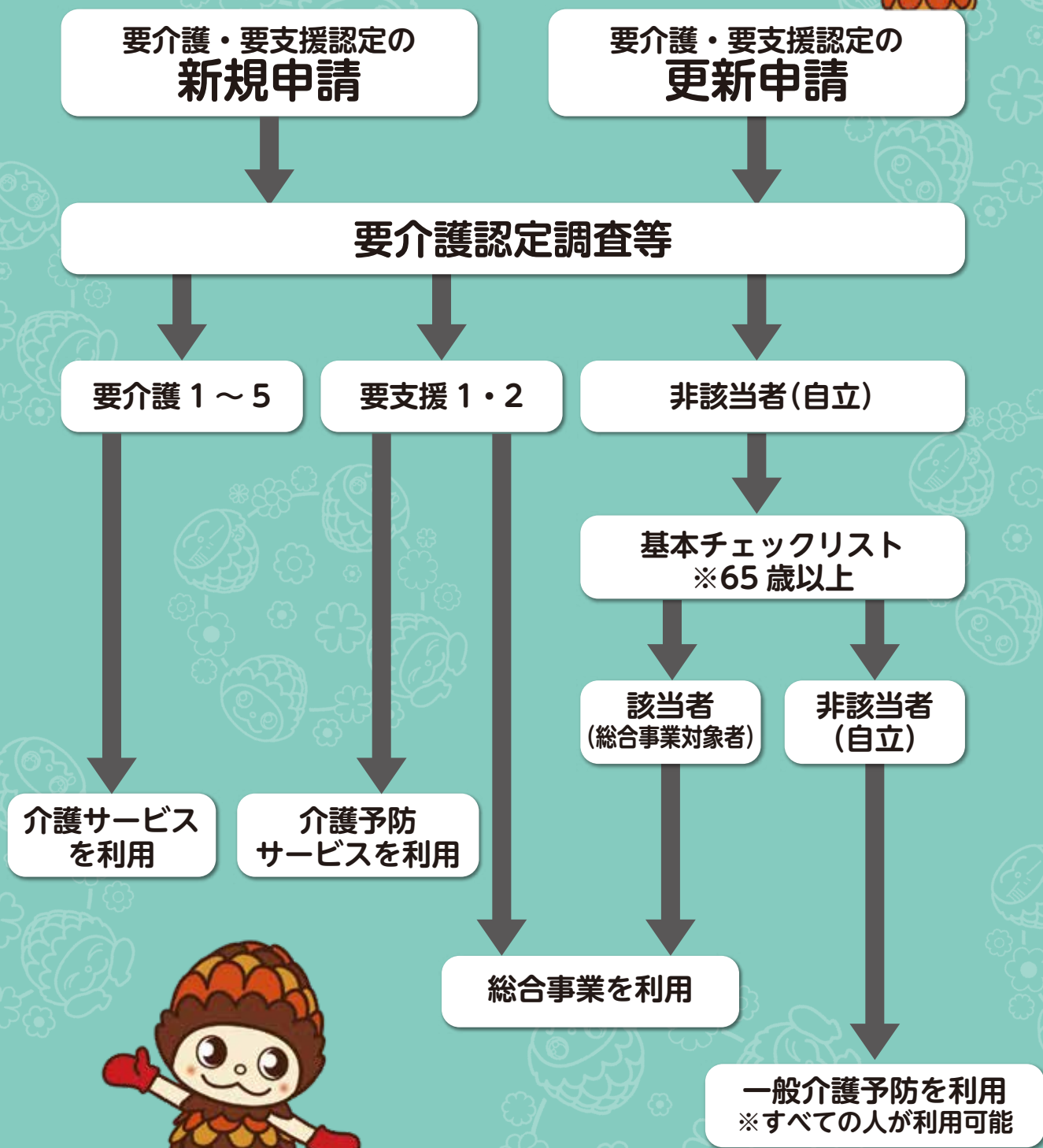


総合事業 ご利用までの流れ



介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)



介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)とは

介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業の2つがあり、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるように、地域のニーズ・実情に応じたサービスを充実させ、効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものです。



お問い合わせ

高砂市地域包括支援センター
〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440 番地の 35
TEL: 079-443-3723
FAX: 079-443-0505

高砂市福祉部人権福祉室地域福祉課
〒676-8501 高砂市荒井町千鳥 1 丁目 1 番 1 号
TEL: 079-443-9026
FAX: 079-443-3144

高砂市



介護予防・生活支援サービス事業

対象者 要支援認定を受けた者
基本チェックリストの該当者(事業対象者)



訪問型サービス

	国の基準による訪問型サービス (これまでの介護予防訪問介護と同じサービス)	市独自の基準による訪問型サービス 「訪問型 A サービス」
提供する事業所	訪問介護事業所ヘルパー	訪問介護事業所のヘルパー、 市が実施する研修を修了したヘルパー
内 容	訪問介護員による身体介護、生活援助サービス	身体介護(排泄・食事介助・清拭・入浴等)を行わないサービス
	掃除・洗濯・食事の準備や調理などの生活援助 ※自分で行うことが難しい生活上の支援を行います。 ※家族のための家事や日常的な家事の範囲を超えることはサービスの対象とはなりません。	
提供回数	週 1 回から 3 回程度 利用者の状態により異なります	



通所型サービス

	国の基準による通所型サービス (これまでの介護予防訪問介護と同じサービス)	市独自の基準による通所型サービス 「通所型 A サービス」
提供する事業所	通所介護事業所	
内 容	現行の介護予防通所サービスと同様のサービス ※施設により内容は異なります	排泄・食事介助・入浴等の介助を行わないサービス ※施設により内容は異なります
	提供回数 週 1 回から 3 回程度 利用者の状態により異なります	



住民主体による支援(通いの場)

	住民主体による支援 「通所型サービス B」
提供する事業所	ボランティア主体
内 容	体操・運動等の活動 自主的な通いの場
提供回数	週 2 回程度



短期集中予防サービス (高砂お元気になりましょうサービス)

	短期集中予防サービス 「訪問型・通所型サービス C」
提供する事業所	市の委託を受けた事業所
内 容	身体機能及び日常生活における 基本動作の改善に向けた支援
提供回数	週 2 回(1 回 40 分程度)まで



一般介護予防事業

対象者 すべての人が利用可能

『いきいき百歳体操』

住み慣れた地域で、元気でいきいきとした生活を送れるように、介護予防の一つとして、『いきいき百歳体操』をおこなっています。家の近くで集まって体操をしてみませんか？

『いきいき百歳体操』はどんな体操？

6段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻いて、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす筋力運動の体操です。

どんな効果があるの？

筋力がつき、体が軽くなり動くことが楽になります。転倒しにくい体になるため、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

どのくらいの頻度ですればいい？

体操は週 1～2 回程度で、1 回運動をしてから 2、3 日休んで疲れを取る方が筋力がつきやすくなります。



高砂市版 『いきいき百歳体操』やってみよう！

携帯電話、スマートフォン等で右の QR コードより動画を見ることができます。



スペシャル版



簡易版



お読みください

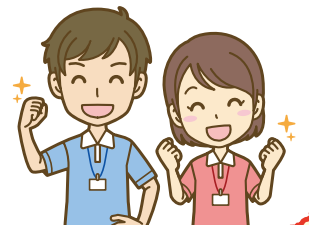
※本来は指導の下、行う体操です。体操をされる際には体調及びバンドと重りを使用される場合はその取扱いに十分注意して行ってください。
※いきいき百歳体操を実施し、万が一けが等が発生した場合に本市は一切責任を負いかねますのでご了承ください。
※携帯電話・スマートフォン等で動画を再生するとデータ通信料がかかりますのでご注意ください。
※動画を再生するときには、Wi-Fi が接続できる環境での視聴をお勧めします。

地域で『いきいき百歳体操』を始めるには？

以下の要件を満たしたグループが利用できます。

- 3人以上で週 1～2 回、3 か月以上継続できる。
- 会場の確保ができる。
- 背もたれのある椅子が用意できる。
- DVD を見る機器が用意できる。

体操の内容を知っていただくために、地域包括支援センターが啓発に伺います。啓発終了後、地域包括支援センター職員と日程を調整し 3 回の技術指導を実施します(年未年始、土日祝を除く)。
※お体に不安がある方はかかりつけ医にご相談ください。
※おもりとバンド、体操の DVD は 3 回の技術指導終了後に無料で貸出します。
※啓発・技術指導の日程については、ご希望に添えない場合があります。



お問い合わせ先 高砂市地域包括支援センター
TEL : 079-443-3723

詳しくは高砂市社会福祉協議会のホームページでご覧になれます。

