

杉並区

短期集中予防サービス 事業のご案内

先日退院したけれど、体力が低下して転倒が心配。元気になって、また友人と旅行に行きたいの。



脳梗塞で手に軽い麻痺が残り、指の動きが悪くなってね。また仲間と麻雀をやりたいな。



あなたの「**やりたい!!**」を
応援します!!



短期集中
予防サービス

短期集中予防サービスは、要支援に認定された方や生活機能の低下がみられる方（事業対象者）を対象とした「介護予防・生活支援サービス事業」の一つです。

短期集中予防サービスの特徴は、一人ひとり異なる目標である、あなたの「**やりたい!!**」の実現に向け、保健・医療の専門職が短期間（3か月程度）集中的に支援を行うサービスで、訪問型と通所型のプログラムを実施しています。



杉並区



あなたの「やりたい!」を 実現させるプログラムを 見つけましょう!!

「やりたい!」ことはあるが、
心身の機能低下のため、外に出る自信がない

はい

いいえ

「やりたい!」ことは、
自宅や周辺に関係する
ことですか?

はい

例：階段の昇り降り、浴槽をまたぐ動作、台所での家事、庭の手入れ、バス停までの歩行、近隣への買い物、栄養に配慮した料理方法 など

他にも、「やりたい!」ことがありますか?

いいえ

例：趣味やスポーツの活動
地域の人との交流
外食を楽しむ など

はい

「やりたい!」ことを
実現するために必要なものは
何ですか?

基本的な動作

姿勢や歩行の改善
筋力や体力の向上 など

日常生活に必要な動作

更衣、箸で食べる、体や頭を洗う、買い物、掃除、洗濯、料理 など

意欲、気持ち など

体重のコントロール、栄養改善 など

口腔衛生、かむ力、飲み込む力、話す など



利用相談及び申込みの窓口は地域包括支援センター（ケア24）になります（裏表紙参照）。

利用の申込み後に区主催の地域ケア会議を経て、最終的にご本人に確認の上で、区が決定いたします。

訪問型

短期集中プログラム

おいしく、楽しく食べる

かむ力、飲み込む力をつける

足腰をきたえる



通所型

短期集中プログラム

1 運動器機能向上プログラム

ステップ①

プロに教わる



ステップ②

自分でできる



ステップ③

終了後も続けられる



2 生活行為向上プログラム

歩く



食べる



作る



動かす



📖 かわいい内容は中面をご覧ください

訪問型

短期集中プログラム



利用期間・頻度 おおむね3か月、必要に応じ月1回～週1回(1回1時間程度)

利用料金 500円(1回) **派遣職種** 保健師又は看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士

Before ビフォー

大腿骨骨折で手術をしたが、退院後は前より筋力が落ちて、お風呂の浴槽をまたぐ時に転ばないか心配で。安心してお風呂に入りたいんだがね。

After アフター

家でもできる筋力トレーニングを教えてもらって、毎日頑張っているよ。お風呂には助言で手すりを取り付けたよ。これで安心してお風呂に入れるよ!



Before ビフォー

胃癌で胃の一部を切除してから急激に体重が減ったのよ。体重が増えなくて、体力も落ちているの。体力をつけて、また公園のラジオ体操に参加したいわ。

After アフター

栄養価の高い食品や、身体に負担のない調理方法を教えてもらい、少しずつ体重が増えたのよ。体力がついた事で、ラジオ体操に参加できたわ!

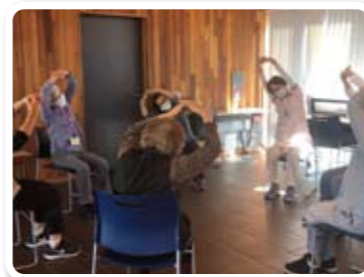


2 生活行為向上プログラム

会場 ふれあいの家 しみず正吉苑 及び リバービレッジ杉並 火曜日、金曜日

1日定員 10名 **スタッフ** 作業療法士、保健師又は看護師、管理栄養士、歯科衛生士

利用時間 午前9時30分～12時30分 **食事** 実費負担、1食750円程度



通所型

短期集中プログラム

利用期間 原則3か月(最大6か月) **送迎** 必要に応じて(バスポイント制)

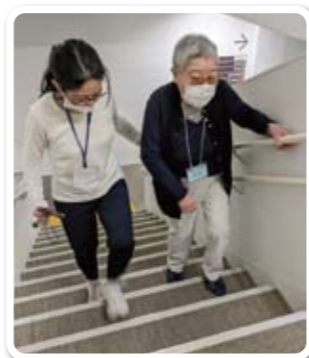
利用料金 (1か月あたり) 週1回1,600円(送迎なし1,200円) 週2回3,200円(送迎なし2,400円)

1 運動器機能向上プログラム

会場 高齢者活動支援センター
①東エリア 水曜日、金曜日
②西エリア 火曜日、木曜日

スタッフ 理学療法士、保健師又は看護師、健康運動指導士

1日定員 15名 **利用時間** 午前9時30分～11時30分



Before ビフォー

膝が痛くて歩くのが大変で医者に行ったら、膝の筋力をつける運動をすすめられたんだが、運動方法がわからなくてね……。歩けるようになったら以前のように旅行に行きたいな。

After アフター

3か月で足腰がしっかりして、痛みなく歩ける距離が延びたんだよ。覚えた運動はこれからも続けるぞ。旅行にも行けそうだ!



Before ビフォー

むかしは習字の先生をしていたけれど、数年前に夫が亡くなってからは何もやる気がなくなっちゃって、出かける事もなくなっちゃったわ。でも、本当は今でも外出して、毎日楽しく過ごしたいと思っているの。

After アフター

みんなと一緒に体操をしたり、ごはんを食べていたら、気持ちが晴れやかになってきたわ。今では地域の自主グループに参加したり、ボランティアで習字の先生もやっているのよ!



Before ビフォー

今年、脳梗塞で倒れてから、左手に軽い麻痺があるんだよ。左手があまり利かなくなっちゃったから、好きだった麻雀もやめてしまった。手の動きをもう少しよくして、また麻雀をやりたいんだ。

After アフター

体操とか革細工を、左手を意識して頑張ってみたら、ずいぶん動きも良くなったんだ。だから、友人とゆうゆう館で麻雀を再開してみたよ!



No.	ケア24名	電話番号	担当する地域
1	ケア24 上井草	3396-0024	上井草1~4丁目、井草3~5丁目
2	ケア24 下井草	5303-5341	下井草2~5丁目、井草1・2丁目
3	ケア24 善福寺	5311-1024	善福寺1~4丁目、西荻北3~5丁目
4	ケア24 上荻	5303-6851	上荻2~4丁目、今川3・4丁目、西荻北1・2丁目、桃井3・4丁目
5	ケア24 西荻	3333-4668	西荻南1~4丁目、松庵2・3丁目、宮前3丁目
6	ケア24 清水	5303-5823	清水1~3丁目、今川1・2丁目、本天沼2・3丁目、桃井1・2丁目
7	ケア24 荻窪	3391-0888	荻窪3~5丁目、天沼1~3丁目、上荻1丁目
8	ケア24 南荻窪	5336-3724	南荻窪1~4丁目、荻窪1・2丁目、高井戸東4丁目、宮前2丁目
9	ケア24 阿佐谷	3339-1588	阿佐谷北1~6丁目、阿佐谷南2丁目、下井草1丁目、本天沼1丁目
10	ケア24 成田	5307-3822	成田東2・5丁目、成田西1~4丁目、阿佐谷南3丁目、浜田山4丁目
11	ケア24 松ノ木	3318-8530	松ノ木1~3丁目、阿佐谷南1丁目、大宮2丁目、成田東1・3・4丁目
12	ケア24 高円寺	5305-6151	高円寺北1~4丁目、高円寺南3・4丁目
13	ケア24 梅里	5929-1924	梅里1・2丁目、高円寺南2丁目、堀ノ内2・3丁目
14	ケア24 和田	5305-6024	和田1~3丁目、高円寺南1・5丁目
15	ケア24 久我山	5346-3348	久我山1~5丁目、松庵1丁目、宮前5丁目
16	ケア24 高井戸	3334-2495	高井戸東2丁目、高井戸西1~3丁目、上高井戸1・2丁目、宮前1・4丁目
17	ケア24 浜田山	5357-4944	浜田山1~3丁目、高井戸東1・3丁目、上高井戸3丁目、下高井戸4・5丁目
18	ケア24 堀ノ内	5305-7328	堀ノ内1丁目、和泉3・4丁目、永福4丁目、大宮1丁目
19	ケア24 永福	5355-5124	永福1~3丁目、下高井戸1~3丁目
20	ケア24 方南	5929-2751	方南1・2丁目、和泉1・2丁目