



もう一度できるようになりたい! を応援します

☎ 長寿課 ☎ 56-0631



本市では、フレイル状態(加齢や病気等で心身の活力が低下した状態)の高齢者に対し、短期集中予防サービス(通所C)を実施しています。利用の際はお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

●長久手・東・北小学校区…社会福祉協議会地域包括支援センター ☎64-1155

●西・南・市が洞小学校区…愛知たいようの杜地域包括支援センター ☎64-5174

日常でこんなお困りごとは ありませんか

- 足腰が弱って散歩や買い物に行くことが億劫になった
- 食欲が落ちて体重が減った
- 小さな段差につまずきやすくなった

「前のように外出したい」「もっと元気に歩きたい」そんな“もう一度できるようになりたい!”という思いを応援するため、「**短期集中予防サービス(通所C)**」を実施しています。

短期集中予防サービス(通所C)とは?

あなたが望むくらしを取り戻すために、リハビリの専門職(理学療法士、管理栄養士等)と一緒に目標を考え、それに向けて3か月間集中的に行うプログラムです。

【対】要支援1・2の人、生活機能の低下が見られる人



短期集中予防サービス(通所C)利用日の流れ(例)

※下記を週1回、3か月間実施／水・金曜は10:00～正午、木曜は14:00～16:00



14:00	事業所到着	職員が自宅まで送迎し、事業所へ行きます。
14:10	健康チェック	血圧、脈拍、体温などをチェックします。
14:10～15:00	体力測定	初回と10回目の利用時に測定。栄養士・生活支援コーディネーターと面談できる日もあります。
15:00～15:20	理学療法士との個別面談	目標達成のための生活習慣や毎日取り組める運動を提案します。
15:20～16:00	参加者との交流	他の参加者と励まし合いながら、目標やできるようになったことを自由に話します。
16:00	お送り	自宅まで職員が送迎します。

利用者の声

80代男性/2025年1～3月に利用

畑仕事をやらなくなってから足腰が弱った自覚があり、車の運転もやめ自ら外出することがなくなりました。本当に動けるようになるのか半信半疑でしたが、スタッフと一緒に目標を決めて取り組むうちに、自分が変わらないといけなそう思えるようになりました。この変化に私自身が一番驚いています。

