

## 観音地域包括かわら版



気温も30度近い日が多くなり、ちょっとした身体の変化が起こりやすい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、地域で元気に過ごして頂くために利用出来る広島市の介護予防・日常生活支援総合事業の短期集中型サービスについてご紹介させていただきます。

例1 よく転ぶ。15分続けて歩けない。階段は手すりが必要。

筋量や筋力の低下が考えられます。健康のためには、筋力を維持・向上させることが重要です。筋力アップで「転倒・骨折・寝たきり」を予防しましょう。利用出来るサービスとして「短期集中運動型デイサービス」があります。

### 「短期集中運動型デイサービス」

対象者：事業対象者または要支援1・2の方(65歳以上)

内容：デイサービスセンター等で専門職による個別運動プログラムにより、筋力アップを図ります。サービス利用は1回あたり1～2時間、週1～2回で3カ月間。

利用料：1回440円(1割負担)×3か月間、費用の目安は約7,020円  
(送迎サービスは50円/回(片道)、口腔ケアサービスは80円/回が別途必要。)

裏面に続きます

例 2 調理や掃除が難しくなった。買い物の道中が心配。



年齢を重ねるにつれ、外出や家事など何気ない日常生活の動作が難しくなったり、家のなかでの転倒が増えたと感じることはありませんか？  
そのまま放っておくと、できないことが増え、今まで通りの生活が送れなくなってしまうかもしれません。そこでおすすめとして短期集中予防支援訪問サービス(リハビリ専門職である理学療法士・作業療法士による)があります。専門職による短期集中的な指導で「自分でできる」を増やします。



### 「短期集中予防支援訪問サービス(リハビリ専門職)」

対象者: 事業対象者または要支援 1・要支援 2 の方(65 歳以上)

サービス内容例: お風呂のまたぎ動作、階段の昇り降りの安全な動作、掃除の動作や掃除器具・調理器具の工夫などの自宅内及び自宅周囲での動作改善など。

サービス利用: 1 回あたり 30 分または 60 分、概ね 2 週間に 1 回、3 カ月間。

利用料: 1 回 30 分 560 円(1 割負担)×3 カ月間(2 週間に 1 回)

費用の目安: 30 分 3,920 円、60 分 7,840 円(3 カ月間)

その他にも「1 日 3 食食べないことがある。BMI が 20 未満。肉や魚などをあまり食べない」時は管理栄養士、「薬が飲みにくい。話す時に舌が回らない。声が聞き取りにくいと言われる」時は言語聴覚士、「よくむせる。固い物が食べにくい。口が渇く」時は歯科医院といったように、身体の状態に応じて専門職による短期集中的な指導を受けることが出来ます。ちょっとした身体の変化に気づき、状態に合わせて必要なサービスの利用を受けることで短期間でも効果があります。サービス内容についてはお気軽に観音地域包括支援センターにお問合せ下さい。

## 広島市観音地域包括支援センター

TEL 082-292-3582

FAX 082-292-3172

住所 〒733-0031 広島市西区観音町 1 6-1 9

