

## ご利用までの流れ

担当のケアマネジャーまたは  
地域包括支援センターにご相談ください

(ご希望の方) サービスを見学

利用申込み

総合福祉エリアの職員が  
生活やお体の様子について確認

判定会議

契約

利用開始

ご不明点はお気軽に  
総合福祉エリア  
(介護予防担当)  
までお問合せください



## プログラムの流れ

ご自宅へお迎え

到着後… 健康チェック  
(血圧・脈拍等)

14:30… 開始、準備体操

14:45…  
・マシンによる運動  
・個別指導  
(運動・栄養・口腔)

15:45… 宿題の説明、整理体操

16:00… 終了

ご自宅までお送り



## 実施場所



※総合福祉エリアの敷地内(東側)にある  
住まいづくり体験館で実施しています

東松山市 介護予防・日常生活支援総合事業

# 短期集中型 通所型サービス

見学

随時受付中

※要支援・事業対象者の方が対象です  
※事前にご連絡ください

- ☑ 最近家にいることが多くなって運動不足…
- ☑ 最近やせてきて、体力が落ちた…
- ☑ 最近ものを食べるときにむせることが多くなった…

こんなお悩み  
ありませんか？

短期集中トレーニングで  
あなたの**やる気**を応援します！

人との交流で  
認知症予防

専門職による  
個別指導



マシンによる  
運動

東松山市社会福祉協議会 東松山市総合福祉エリア 介護予防担当

電話：(直通) 0493-22-5561

(代表) 0493-21-5556

FAX：0493-25-3305

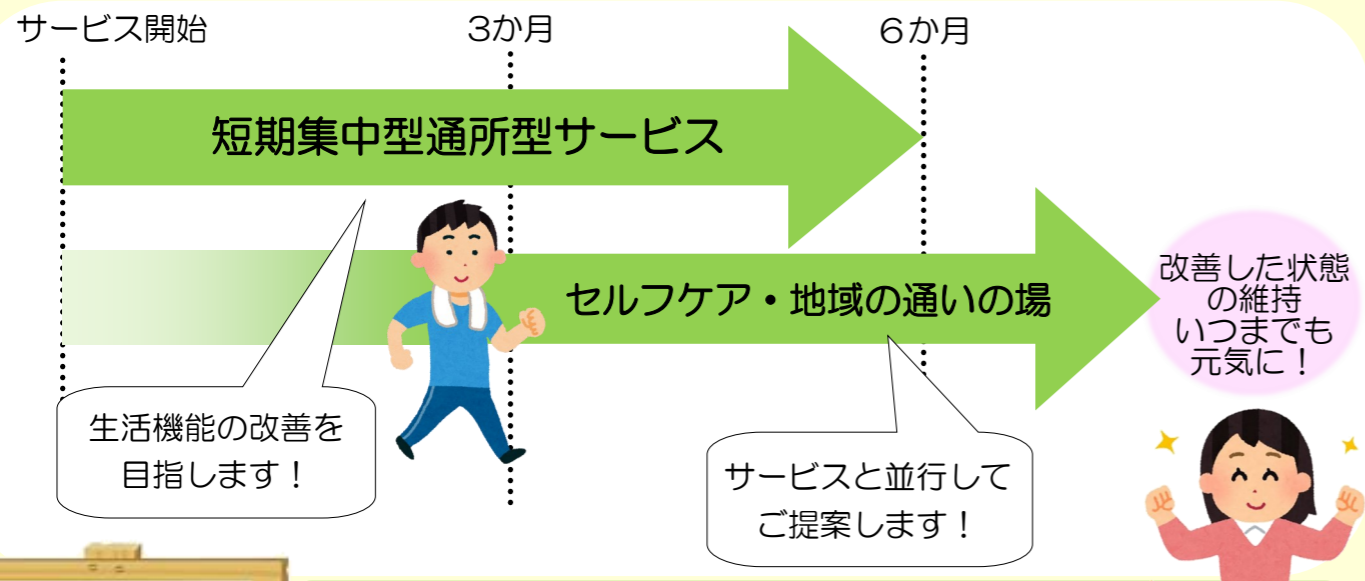
住所：〒355-0005

東松山市大字松山2183



## サービスの目的

- いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らすために、専門職（理学療法士または作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士等）が、最大6か月のサービスを提供し、生活機能の改善を目指します。
- 自宅でできるセルフケアの方法を一緒に考え、改善した生活機能を維持するため、地域の通いの場への参加をご提案します。



地域の通いの場へ参加しましょう！

改善した生活機能を維持するためには…  
地域の通いの場へ参加することが有効な方法です。

例えば…

- ハッピー体操、マシン、サロンへの参加
- 介護予防の担い手（ハッピー体操のサポーター）として活躍

## サービスの概要

対象者	要支援1・2の方、または事業対象者
曜日・期間	週1回（火・水・金曜のいずれか） 6か月間（全24回）
利用料	無料
申込み先	総合福祉エリア 介護予防担当（電話：0493-22-5561）
実施場所	総合福祉エリア 住まいづくり体験館
送迎	ご希望に応じて送迎あり（無料）
休み	祝日 年末年始

## サービスの内容

**運動機能向上** 理学療法士または作業療法士が、身体状況や生活状況を確認し、ひとりひとりの目標に合わせた運動をご提案します。

### マシンによる運動

- 4種類のマシンを使い、立ち座りや階段の昇り降り等に必要な筋力を鍛えます。



- 自転車で体力向上を目指します。



### バランス運動

- 不安定なマットの上を歩き、バランス能力の向上や転倒予防を目指します。



### セルフケア

- 転倒予防や膝痛予防など、自宅で取り組める運動をご提案します。



### 栄養状態改善

- 管理栄養士が栄養状態や食習慣について確認し、低栄養や疾病予防のために必要な栄養や食事のとり方についてご提案します。
- 栄養集団【金曜コース：期間中2回】  
高齢期に必要な栄養（タンパク質やカルシウム）を簡単に摂れる調理実習を行います。



栄養集団の様子

### 口腔機能向上

- 歯科衛生士が口腔機能を確認し、誤嚥性肺炎や歯周病予防のための唾液腺マッサージ、口の周りの筋力向上の体操、口腔ケアの方法をご提案します。
- 口腔集団【金曜コース：期間中2回】  
食べるため、話すために必要な筋力が衰えないよう、自宅で取り組める口腔体操を行います。



口腔集団の様子