

東松山市

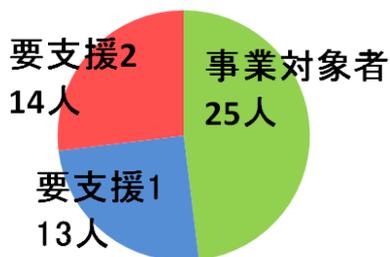
短期集中型通所型サービス 通信

短期集中型通所型サービスは、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスとして、運動機能・栄養状態・口腔機能等の生活機能向上を目指した6カ月のプログラムを提供し、自立した生活の継続を支援しています。

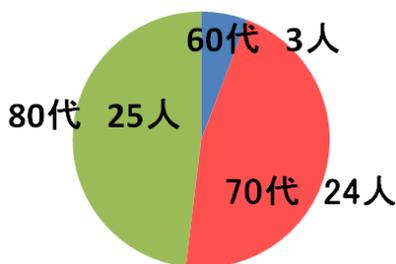


平成31年 4月～令和1年 9月の利用者状況

介護認定区分



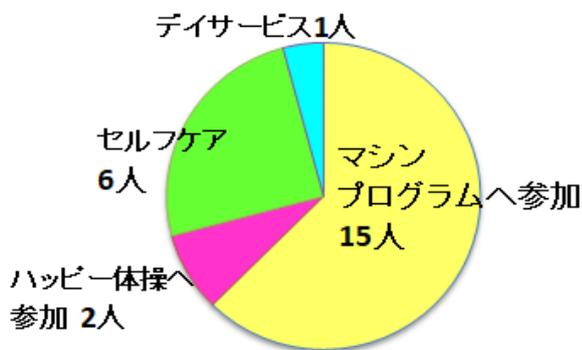
年齢



性別



平成31年 4月～令和1年 9月 終了者の介護予防の取り組み状況



マシン運動を続ける人の割合が多くなっています。
みんなと一緒に運動を続けたいという意欲へ繋がっています。

【お問合せ】

東松山市総合福祉エリア

介護予防事業担当：新井

住所：東松山市大字松山2183

電話：0493-21-5570/FAX：0493-25-3305

見学も受け付けています。
お気軽に、お問合せ下さい。



《利用についてのご案内》

| 【対象者】 | 【利用できる回数】 |
|--------|--------------|
| 事業対象者 | 1年度につき1回 |
| 要支援1.2 | 認定の有効期間につき1回 |

※年度や有効期間が変わった場合は、再度利用することができます。

6ヵ月で、こんな効果がありました！！



Kさん 71歳

脳梗塞後、軽い麻痺があり歩くのが不安定で左足に力が入らず、外出する機会が減ってしまい、家事もできなくなりました。糖尿病がありますが、食事の量、内容を調整できていません。

Aさん 74歳

福祉センターマシンへ通っていましたが、腹部の手術を受けることになりました。退院後は、傷の痛みもあり、散歩に行く気持ちになれず、家にこもりがちになってしまいました。



開始

目標

- 地域のサロンへ歩いて行き、ハッピー体操に参加する！
- 足の力をつけて、また運転する！

運動プログラム（主なもの）

マシン運動毎月5kgずつ負荷を上げて
下肢筋力をつける

家ではスクワットと片足立ち

栄養指導 血糖値のコントロール

野菜だけに偏らず、タンパク質も摂る簡単な調理法を伝える



◎歩行の不安がなくなり、サロンのハッピー体操に参加、グランドゴルフも再開した！

◎足はしっかりしたが、運転は家族が心配するので、まだできない。

◎栄養を考えて、調理ができるようになり、血糖値が安定した。

目標

- 飛行機で、故郷の同窓会に参加する！
- ハッピー体操サポーターになる！

運動プログラム（主なもの）

マシン運動負荷5kgから開始し、2か月で5～10kg上げる

バランスマット上をゆっくり歩く

自転車こぎを続けて10分

家では毎日ウォーキング



◎故郷の同窓会へ参加できた！

◎ハッピー体操サポーター養成研修へ申し込みをした！

◎マシンは、手術前の重さ（20kg～40kg）へ戻すことができ、散歩を楽しむようになった。

6ヵ月後