令和6年度版 (文、京、区 介護予防ガイドマップ 短期集中予防サービス

短期集中予防サービスとは

短期集中予防サービスは、要介護状態になることを防ぐため、 専門職(理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士)による体操や講 義を行う教室です。運動をメインに、栄養と□腔を合わせた複合 型プログラムで実施します。

対象:65歳以上 基本チェックリストで生活機能の 低下がみられる方

筋力向上の運動を中心に、栄養改善や口腔機能 向上にも取り組み、からだまるごと元気になってい きましょう!



短期集中予防サービスを利用するには

基本チェック リスト(※)に 回答します。

生活機能に低下がみ られる場合、利用対 象となります。

高齢者あんしん相談 センターと面談し て、参加の可否を決 定します。

※基本チェックリストは、生活機能の状態を評価する質問票のことです。お近くの高齢者 あんしん相談センターで受けることができます。(介護認定を受けていない75歳以上85 歳以下の方のうち、奇数年齢の方には区から送付しました。

短期集中予防サービスの内容

まるごと元気! 筋力アップ体操教室 5月、10月、1月開始 週2回×3ヶ月

- 転倒予防や筋力向上を目的としたストレ ッチや体操
- ●筋力維持に必要な栄養摂取のための講義
- ●咀嚼や嚥下機能の維持に必要な口腔機能 向上のための講義及び口腔体操



訪問型プログラム事業

専門職の訪問による自宅における運動指導と生活環境調整

高齢者あんしん相談センター駒込分室 (文京グリーンコート イーストウィング1階) 文京くすのき 高齢者在宅サービスセンタ-〒113- 本駒込2-28-10 ☎03-6912-1461 まるごと元気!筋力アップ体操教室 **高齢者在宅サービスセンタ-**(大塚4-50-1) まるごと元気!筋力アップ体操教室 高齢者あんしん相談センター大塚 〒112-0012 大塚4-50-1 ☎ **03-3941-9678** 高齢者あんしん相談センター 大塚分室 (東急ドエル・アルス音羽1階) 大塚 地区 音羽1-15-12 **203-6304-1093** 江戸川橋

SOMPOケアいきいき小日向

まるごと元気!筋力アップ体操教室

文京福祉センター江戸川橋

まるごと元気!筋力アップ体操教室

介護予防拠点いきいき磔川

まるごと元気!筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター富坂分室

(礫川地域活動センター3階)

〒112-小石川2-18-18 ☎03-5805-5032

地図中の施設名・事業名・内容等詳細についてのお問い合わせは、

文京区 高齢福祉課 介護予防係 ☼ 03-5803-1209

令和6年4月1日現在の予定を記載しています。事前の案内なく内容を変更する場合があります

東京都柔道整復師会会館 (本郷1-11-6東接本郷ビル)

まるごと元気!筋力アップ体操教室

後楽園

高齢者あんしん相談センター本富士分室 (グッドライフケアセンター向丘 1階)

〒113- 西片2-19-15 ☎ 03-3813-7888

高齢者あんしん相談センター本富士 (かねやすビル7階) ^{〒113-} 本郷2-40-11 **☎ 03-3811-8088**

東急スポーツオアシス本駒込店

まるごと元気!筋力アップ体操教室

駒込 地区

文京昭和 高齢者在宅サービスセンタ・

まるごと元気!筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター

(特別養護老人ホーム「文京白山の郷」内 白山5-16-3 ☎ 03-3942-8128

文京千駄木

高齢者在宅サービスセンター

まるごと元気!筋力アップ体操教室

高齢者あんしん相談センター駒込

(特別養護老人ホーム「文京千駄木の郷」内)

〒113-0022 千駄木5-19-2 ☎**03-3827-5422**

本郷三丁目

高齢者在宅サービスセンター (湯島2-28-14)

まるごと元気!筋力アップ体操教室