

しゅんしゅん教室(短期集中予防サービス)のご案内

ある利用者



最近足腰が弱ってきた
腰も曲がってきたような
気がする
もう趣味も辞めようかな

3か月後



元気になった!!

諦めていた趣味が再開できた!
買い物も楽に行けるようになった!
階段も登れるから、家族で旅行にいった

3か月で元気になった「しゅんしゅん教室」って・・・?

短期間で運動機能を向上する教室です。

リハビリ専門による体力測定や身体の状態や生活に合わせたプログラムを実施することで生活の中での困りごとの解決のお手伝いや身体機能や動作の改善を目指します!

3か月間に週1回、教室に通い、筋力が向上することで日常生活での「できなくなった」を「できる!」へ、「挑戦してみたい」を「できた!」と目指すサービスです!

1 ケアマネジャーと リハビリ専門職の自宅訪問



- 身体の状態確認
- 困りごとや目標の確認
- 自宅での動き確認 など

2 週1回、3か月間 事業所でのトレーニング



《一例》

- 筋力アップトレーニング
(集団・個別)
- 食事面の指導
- 健康講話
- 自宅での健康管理方法 など

3 ケアマネジャーと リハビリ専門職の自宅訪問



- 目指す姿に
近づいたか
効果の確認
など

※ 訪問と通所を組み合わせ実施します。 詳細な流れは、裏面をご覧ください。
※ 治療を目的としたリハビリではありません。ご了承ください。

《利用期間》
原則3か月

※必要に応じて
最大6か月

対象者

- ◆ **要支援1・2**と判定された方
- ◆ **事業対象者**に該当した方 (基本チェックリストに該当した方)

	1回料金	利用回数	実施事業所
訪問	500円	初回・最終の2回 ※必要に応じて3回	・津久見中央病院・つくみかん・みらい〜ず のいずれかのリハビリ専門職が伺います
通所	500円	・事業対象者、要支援1：週1回(全12回) ・要支援2：週2回(全24回)	・みらい〜ず ・デイサービスセンターみなみ ・白梅デイサービスセンターいこい

相談・ 申込先

◆ **津久見市地域包括支援センター社協 (☎82-4124)**

問合先

◆ **津久見市長寿支援課 (☎82-9533)**

サービス内容の流れ（例）

1
か
月
目

相 談

(82-4124)

現在、生活する上で困っていること、以前は出来ていたけど出来なくなったこと、元気になったらしてみたい・再開してみたいことなどを教えてください。

短期集中予防サービスの
申込み

津久見市介護予防・日常生活支援総合事業の申請書・基本チェックリストを記入し、現在の身体の状態を確認しましょう。

目標決定

3ヶ月後に目指したい姿を決めます。目標達成に向けて、ご自身で取り組むこと、サービスで支援する内容なども決めていきます。

自分で買い物ができるようになりたい、立ち上がり、散歩、楽に移動できるようになりたい。

畑仕事を続けたい。



訪問型短期集中予防サービス

リハビリ専門職と担当ケアマネジャーがご自宅を訪問します。目標達成に向けて、身体面の評価や環境整備、ご自宅での動作改善に向けた助言等を行います。

通所型短期集中予防サービス（3ヶ月間）

目標達成に向けて、週1～2回通所事業所に通って体力づくりを行い、ご自宅でもセルフケアに取り組みます。
初回・中間・最終に体力測定も実施します。

2
か
月
目

訪問型短期集中予防サービス

リハビリ専門職と担当ケアマネジャーがご自宅を訪問し、目標達成度や取組効果の確認、セルフケアについて一緒に確認します。

3
か
月
目

ふりかえり

目指す姿（目標）に近づいた、できなかったことができるようになったなど、目標達成状況を確認します。

目標達成!!

ご自身の楽しみや趣味の再開、地域の集いの場への参加など、好きなことを継続していきましょう。また、習ったセルフケアも継続し元気を維持していきましょう。



※ 体力の低下など身体の変化を感じたら、いつでも地域包括支援センターまでご相談ください

(☎82-4124)