



インタビュー

豊かな生活をできるだけ長く！



ライフデイサービス丸谷
作業療法士
福重 裕輔さん

最も心掛けていることは、本人ができなくなったと感じていることもできるように、在宅で元気に生活できる状態を、より長く続けられるようサポートをすることです。

短期集中予防サービスでは、3カ月の期間で達成可能なゴールを設定し取り組んでいきます。それぞれに合った個別のプログラムを作成する際に、利用者の状態把握とゴールの内容を設定するため、私たちのような専門職の予後予測[※]が大事だと考えています。

利用者やその家族はもちろん、地域が元気になるよう活動しています。気軽に見学や相談に応じていますので、少しでも気になることがある人は、ぜひ連絡ください。

※予後予測とは、利用者の医学・心理・社会的背景などから将来を予測すること

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、地域の実情に応じて市独自の介護サービスを提供することができません。
今回はその中から、「短期集中予防サービス」を紹介します。



【通所型短期集中予防サービス】
理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が、運動機能の評価を行いながら、デイサービスにおいて集団・個別プログラムによる機能訓練を3カ月間集中的に実施。日常生活における困りごとを、自分自身で解決できるよう支援します。

「短期集中予防サービス」を紹介します

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-2685

「住み慣れた地域で「元気に過ごしたい思い」に答えます」

利用については地域包括支援センターに問い合わせください

◆姫城・中郷地区	☎26-8339
◆妻ヶ丘・小松原地区	☎23-9712
◆五十市・横市地区	☎57-6767
◆祝吉・沖水地区	☎26-4212
◆志和池・庄内・西岳地区	☎45-4180
◆山之口・高城地区	☎29-1682
◆山田・高崎地区	☎45-8411

- 【訪問型短期集中予防サービス】
口腔機能や栄養状態の改善を目的に、歯科衛生士や管理栄養士などが3カ月間、利用者宅を訪問し、指導が必要に応じて、他のサービスと組み合わせながら利用できます。
- 対象 次の全てを満たす人
 - 要支援1・2または事業対象者
 - サービスを利用することで、自立した生活が見込まれる人
 - 費用 無料（昼食代など別途必要な場合あり）
 - 利用期間 原則3カ月（最大6カ月）

自宅でできる！フレイル[※]予防

※介護が必要となる一歩手前の状態

普段の生活に取り入れ、身体機能、口腔機能および認知機能の低下を予防しよう！

01

二重課題体操（身体）



- （例）
足踏みをしながら、
・野菜の名前を10個言う
・しりとりをする
・数を数え、3の倍数で拍手する

02

おでこ体操（口腔）



- ・手のひらとおでこで押し合うようにし、おへそを見るように下を向き、ゆっくり5つ数える

※1日に5～10回繰り返そう！

03

ひらがな計算（認知）

- （例）
・よんたすさんひくご＝？
・なたすよんひくにたすご＝？
・はちたすひくいちたすよんひくご＝？
・はちひくさんたすろくたすにひくよん＝？
・さんたすにたすさんわるさん＝？

（答えは次のページの左下）