

短期集中 予防支援訪問サービス

～リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）によるサービス～

日常生活に潜む**危険**！！？ こんなお困りごとは**要注意**！



調理や掃除が
難しくなった

買い物の
道中が心配



年齢を重ねるにつれ、外出や家事など、何気ない日常生活の動作が難しくなったり、家の中での転倒が増えたと感じることはありませんか？
そのまま放っておくと、できないことが増え、今までどおりの生活が送れなくなってしまうかもしれません！

★短期集中予防支援訪問サービスでは、専門職による**短期集中的**な指導で「自分でできる！」を増やします！

対象者

事業対象者または要支援1・要支援2の方（65歳以上）

内容

- 理学療法士や作業療法士が自宅を訪問し、自立に向けた相談支援を行います！

- サービスの利用は1回あたり30分または60分、概ね2週間に1回、3か月間

※ 本サービスは、治療を目的としたリハビリではありません。

専門職による
プログラム！

2週間に1回の
短期集中型！

より効果的に
するために！



サービス内容（例）

どんなことを
するの？

● 自宅内及び自宅周囲での動作改善

お風呂のまたぎ動作、階段の昇り降りの安全な動作、掃除の動作や掃除道具の工夫、調理器具の工夫など

● 環境整備

テーブルや椅子の高さ調整、室内の歩行を安全にするための助言（手すりの設置や家具の配置変更の提案）など

● 外出に関する助言・指導

歩行動作、福祉用具（杖等）の適切な使用方法、買い物や通いの場までの安全な経路の確認・助言 など

「栄養改善」や「口腔機能の改善」のための介護予防の取組を合わせて行いましょう！

費用

1回30分 **590円**（1割負担）× **3か月間**（2週間に1回）

※ 60分の場合は1,180円/回が必要です。

費用の目安（30分コース、2週間に1回 サービスを利用した場合）

計 **4,130円**（590円×7回）／ **3か月**



まずは、お住まいの地区を担当する

地域包括支援センター へご相談ください。

<短期集中予防支援訪問サービス（作業療法士）>

Cさん（60歳代 男性 要支援 BMI22.0）の場合



Cさん
（サービス利用前）

- 約2か月前に腰椎圧迫骨折し、長い距離を歩いたり、立った姿勢を続けるのが難しくなりました。
- 動くのが面倒になり、運動不足で、足腰の筋力低下を感じます。
- 骨折前のように、洗濯やゴミ出しなどの家事ができるよう、運動をして筋力をつけていきたいです。



自宅での生活を継続できるよう家事をする時の動きの工夫や運動のポイントなどを教えてもらう短期集中予防支援訪問サービス（作業療法士）を利用してみませんか？



地域包括支援
センターに相談



短期集中予防支援訪問サービス（作業療法士）を利用開始！

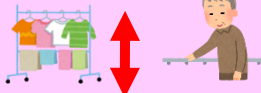
- 現在の身体の状態の聞き取り、体力測定などを基に計画、目標の設定



- 洗濯機から物干し場までの動きの確認
- 腰への負担が少ない動きの工夫の助言



- 物干し竿の高さ調整
- 手すり設置の提案



- 自宅でできる運動メニューの提案

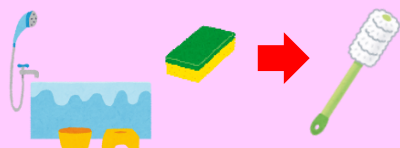


<3か月の目標>
洗濯や掃除などの家事を自分で行えるようになる。

- 歩行補助具（杖、歩行器など）の選定・調整、歩行練習



- 道具の工夫（お風呂掃除に柄の長いブラシを使用するなど）の提案



3か月経過後



Cさん
（サービス利用後）

- 教わった運動に取り組み、腰の痛みが軽くなりました。
- 物干し竿の高さを低くして、段差のある場所には手すりを付けたことで、自分で洗濯干しができるようになりました。
- 自分に合った歩行器を選定してもらえたおかげで、行動範囲が広がり、近所のスーパーまで歩行器を使って買物に行けるようになりました。