

## どんなサービスなの？

- 「基本チェックリスト」の結果等から、特に運動器の機能や口腔機能や物忘れにおいて予防や改善が必要と判断された方にお勧めしています。3ヵ月間1コースで専門職による指導を受け、生活機能の改善を目指します。
- ご自宅でも続けられるよう、アドバイスも行います。
- 繰り返し通うサービスではなく、終了後は新たな社会参加の場へ通うことを目指します。

## 釧路市民の方で、

## 対象者

- ①65歳以上で「基本チェックリスト」の結果等で、特に運動器の機能や口腔機能、物忘れにおいて、予防や改善が必要と判断された方
- ②介護保険の要支援認定を受けている方

## 利用の流れ

- ①お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。(要支援1・2の認定を受けている方は、担当ケアマネジャーへご相談ください。)
- ②「基本チェックリスト」を実施し、生活状況をお聞きしながら、サービスの対象となるかを確認します。  
※対象とならない場合、他のサービスや介護予防事業を紹介する場合があります。
- ③それぞれの方に合ったコースの提案、目標設定などの支援を行います。
- ④コース終了後、利用後の効果をみながら、その後必要なサービスの紹介などの支援を行います。

## コース別の内容

料金 1回の利用につき  
100円

### 健脚コース

※別途教材費、食材費等の実費負担がかかる場合があります。

3ヵ月1コース 月4回(全12回) または月8回(全24回)

理学療法士や作業療法士などが、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などを指導します。無理なく、楽しく体を動かしながらしっかり体力をつけることができ、自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。

### 口すっきりコース



3ヵ月1コース 月2回(全6回)

口の中の健康管理も介護予防にはとても大切です。歯科衛生士や言語聴覚士などが、口の中の健康を保つ方法や呼吸法・体操などを指導します。正しく口腔の手入れをしながら、全身の体力をつけることができます。

### 脳シャッキリコース



3ヵ月1コース 月4回(全12回)

認知症を予防したい方におすすめ！脳のトレーニングに効果的な運動や趣味活動などを行い、物忘れを防ぐ方法を学びます。