

3 カ月で集中的に介護予防の取り組みをしてみませんか？

「短期集中予防サービス」のご案内

担当 市役所介護高齢課高齢福祉係 (☎23-5185)

高齢化社会が進む中、いつまでも元気で自立した生活を送りたいと願っている方は多いと思います。

しかし、加齢に伴い「疲れやすい」「食事でむせる」「物忘れが増えた」など気付かないうちに身体の機能は自然に衰えていきます。

このサービスは、3 カ月間で集中的に専門職から指導を受け、生活機能の維持・改善を目指します。

利用が可能な方

65歳以上の釧路市民の方で

- ①介護予防の取り組みが必要と判断された方
(25項目ある基本チェックリストという質問表の結果から判断します)
- ②要支援1・2の方

釧路市介護予防普及啓発キャラクター
「まんねん」

料金は
1 回の利用につき
100円

コース名

こんな方におすすめ

内 容

健脚コース
(運動機能)
全12回

- ・階段の昇り降りがつらい
- ・ちょっと歩くと疲れる
- ・転倒が心配

- ・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
- ・自宅でできる運動や転倒予防についても学ぶ



口すっきりコース
(口腔機能)
全4回

- ・固いものが食べにくくなった
- ・飲み物でむせるようになった
- ・口の中が渇きやすくなった

- ・歯科衛生士や言語聴覚士などが口のお手入れの仕方や呼吸法・口の体操などを指導
- ・口と健康・病気の関連についても学ぶ



脳シャッキリコース
(認知機能)
全12回

- ・同じことを繰り返し聞いてしまう
- ・物忘れがひどくなった
- ・日時や約束を忘れてしまう

- ・脳のトレーニングに効果的な運動や趣味活動などさまざまなことをし、物忘れを防ぐ方法を学ぶ



※阿寒・音別地区では、全プログラムを合わせた、複合型コースも実施しています。 ※サービス終了後は、新たな社会参加の場へ通うことを目指し、紹介もします。

お住まいの地域の地域包括支援センターへお問い合わせください

施設名	住 所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462 (老健くしろ内)	55-2666	鳥取、大楽毛地区 (昭和、鶴野など)
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2 (ふみぞの東陽ビル I 1 階)	36-1233	愛国地区 (美原、芦野、文苑などを含む)
中部南地域包括支援センター	堀川町 8-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱 1-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15 (望洋ふれあい交流センター内)	42-8222	春採地区 (興津、桜ヶ岡、益浦などを含む)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1 (阿寒町行政センター内)	66-1234	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1 (音別町福祉保健センターほほえみ内)	01547-9-5252	音別町全域

釧路市住民等主体の通所サービス

おたっしゃサービスの ボランティアを募集しています！

担当 市役所介護高齢課高齢福祉係 (☎23-5185)

おたっしゃサービスとは…

高齢者がいつまでもいきいきと健やかな生活を送ることができるよう、地域住民やボランティア、NPO法人、介護サービス事業所が主体となり、介護予防として地域の通いの場を運営しています。



【活動内容 (毎週同じ曜日に1時間以上実施)】

ボランティアの皆さんには、下記活動のお手伝いをお願いしています。市内27カ所で活動しているため、会場により内容は異なります。

- 運動機能の向上／ラジオ体操、ストレッチ、筋力トレーニング 等
- 認知症予防の取り組み／読み書き・ドリル、脳活性化ゲーム 等
- 参加者同士の交流／茶話、音楽、創作活動 等

ご自身の介護予防にも役立ちます。
無理のない頻度で、ボランティア
活動が可能です！

まずは見学してみませんか？

笑うことが増えた

人と接するのが楽しい

介護予防に
楽しく取り組める
ようになった

問合・申込先 社会福祉法人 釧路市社会福祉協議会

釧路地域 ボランティアセンター釧路 (☎24-1648)

阿寒地域 ボランティアセンター阿寒 (☎66-4200)

音別地域 ボランティアセンター音別 (☎01547-6-2941)