

今からやってみたいこと、今できていることを続けるために、・・・

## 短期集中予防サービス

(通所型サービス C・訪問型サービス C)


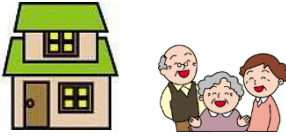
最近、思い当たることはありませんか？

- \* 退院したばかりで、一時的に体力や気力が落ちているように感じる
- \* 身の回りのことをする、外出することがおっくうになってきた
- \* 地域の活動に参加したいけど、自信がない

### 短期集中予防サービスとは？

#### ■サービスの内容

概ね 3 か月間の短期間で集中的に、運動器（生活）機能が改善・向上するための運動プログラムを実施します。みなさんが、これからやってみたいことができるため、今できていることを続けるために、リハビリ専門職などが、みなさんの身体機能、痛み・心理面、生活面を確認しながら運動プログラムを実施します。

	①通所型サービス C	②訪問型サービス C
場 所	事業所 	自宅 
期間・回数	概ね 3 か月間 週 1 回（全 12 回）	概ね 3 か月間 週 1～2 回（全 12～24 回）
時 間	1 回あたり 60～120 分	1 回あたり 40～60 分
利用料 (自己負担)	1 回あたり 300 円 ※ 別途送迎代等が必要な場合あり	1 回あたり 300 円

#### ■サービス提供事業所（委託先）一覧

令和 6 年 3 月現在

	通所型サービス C		訪問型サービス C
場所	太陽フィットネスクラブ石見 益田市駅前町 37-13	あすトレ益田 益田市乙吉町イ 332-19	益田地域医療センター医師会病院 益田市遠田町 1917-2
特徴	楽しくしっかり身体を動かしたい方へ	個別にゆっくり身体を動かしたい方へ（痛みに対応）	外出に自信がなく、まずは家で取り組みたい方へ
対応職種	健康運動指導士	理学療法士	理学療法士または作業療法士
TEL	23-5581	090-3633-8203	22-3611

【このチラシに関するお問い合わせ】 益田市高齢者福祉課 TEL 31-0245