

要支援1・2

事業対象者

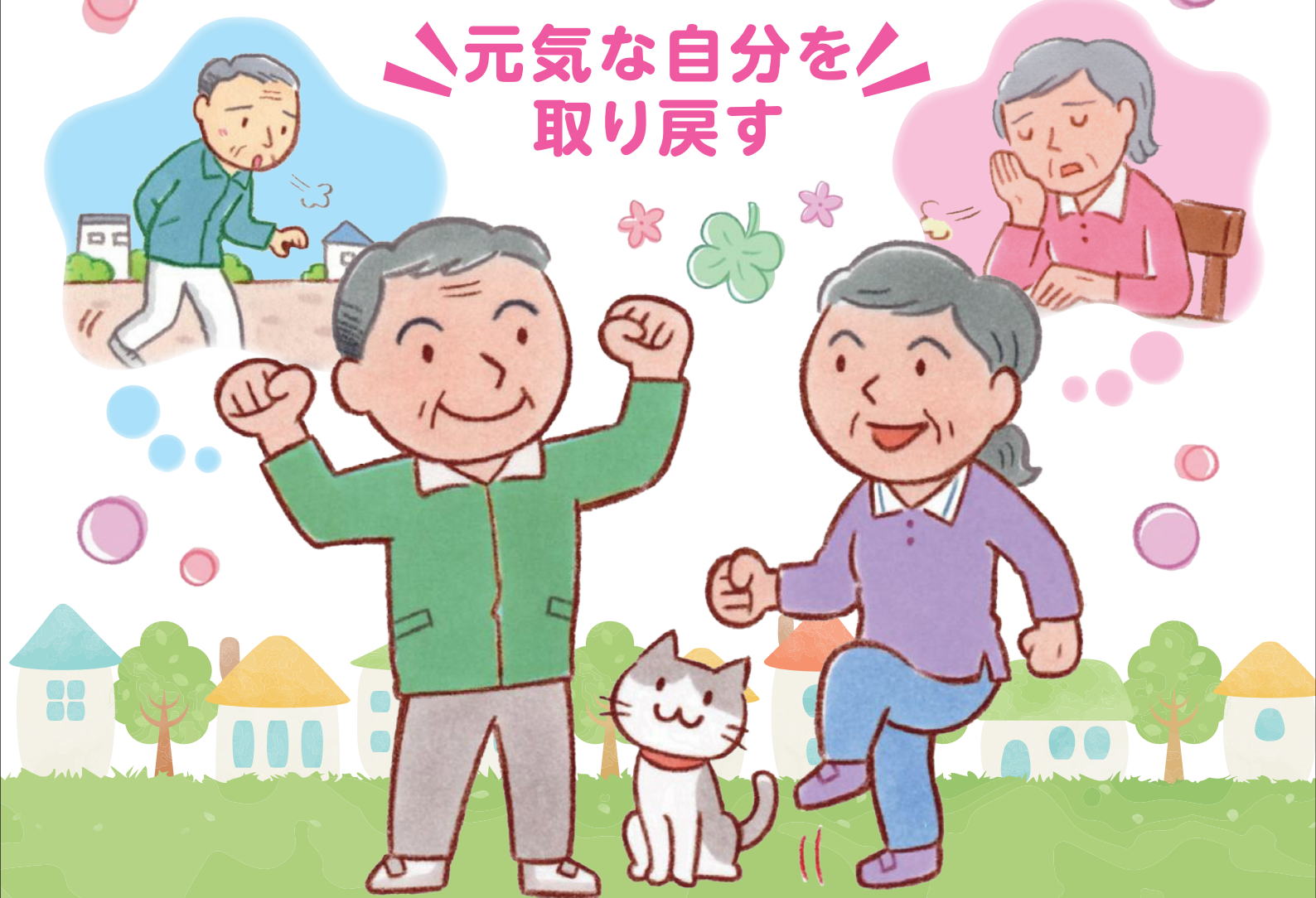
(基本チェックリスト該当者)

3カ月間の
プログラム

短期集中予防 サービス

(支援強化型訪問介護・支援強化型通所介護)

／元気な自分を／
取り戻す



東久留米市

介護予防・フレイル予防は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは介護福祉課へ相談しましょう。

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点	いいえ1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養状態	11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点	いいえ0点
	12 BMIが18.5未満ですか【BMIとは:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】	はい1点	いいえ0点
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい1点	いいえ0点
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい0点	いいえ1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
うつ	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点	いいえ0点
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

次のいずれかにあてはまる方は「生活機能の低下」がみられます

① No.1 ～20の合計が	10点以上	⑤ No.16に該当	1点
② No.6 ～10の合計が	3点以上	⑥ No.18 ～20の合計が	1点以上
③ No.11 ～12の合計が	2点以上	⑦ No.21 ～25の合計が	2点以上
④ No.13 ～15の合計が	2点以上		

上記に該当するようであれば地域包括支援センターへご相談ください。

デイサービスやヘルパーをずっと利用しようと考えてる前に… 短期集中予防サービスを利用してみませんか

例えば

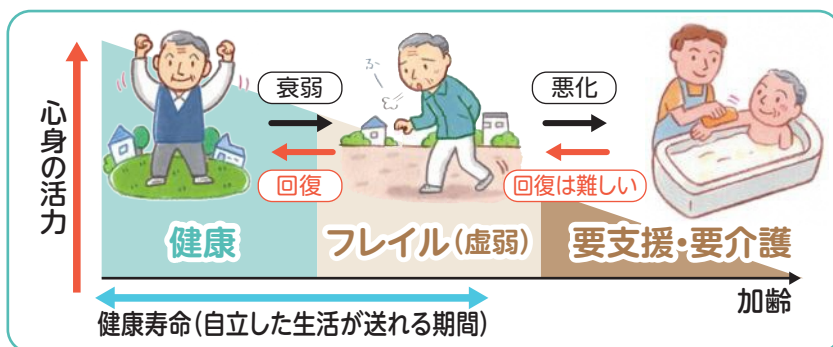
今までできていた買い物が、腰痛で大変になってきた



それは「フレイル」かもしれません。

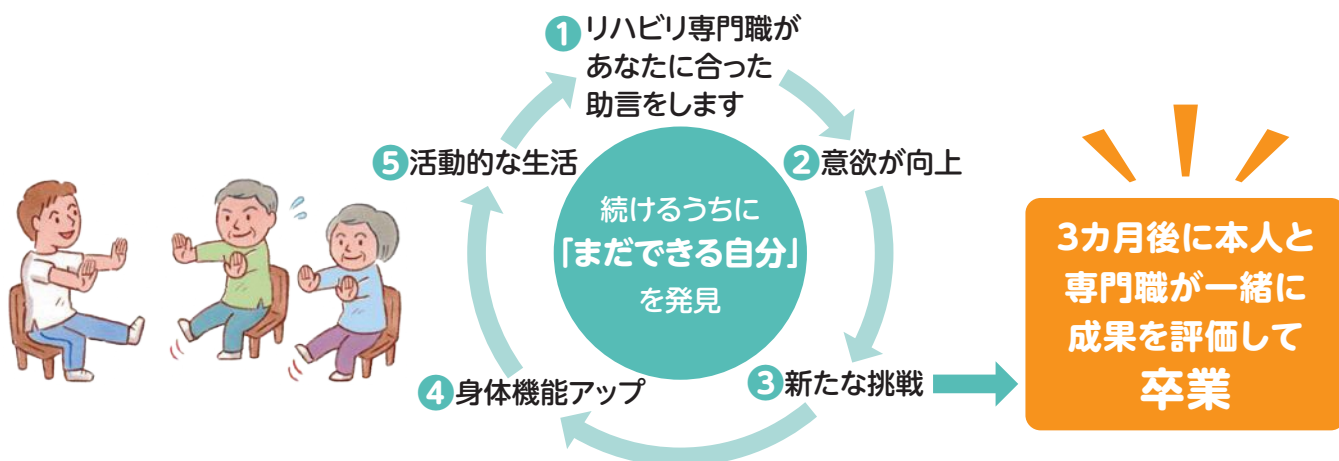
「フレイル」とは、高齢になり、筋力や心身の活力が低下し、そのまま放置すると要介護状態になるリスクが高い状態です。

フレイルの原因や予防策を理解し、主体的に取り組むことが大切です。



短期集中
予防サービスの
ココがすごい!

- ★介護保険の申請は不要
- ★訪問介護または通所介護と同時にリハビリ専門職の支援も一緒に受けられます
- ★リハビリ専門職があなたに合った助言をします
- ★地域包括支援センター職員、介護スタッフも元気をサポート



使って
みました!

リハビリ
専門職から、
自宅でできる
運動の助言を
受ける

1～2カ月後

教わった運動も
できるようになってきたな。
そろそろ買い物にも
行けそうだ。

3カ月後

目標だった
買い物に一人で
来られるように
なったぞ。



短期集中予防サービスとは

- 期間は短期集中の3カ月(1クール)
- 自分の目標達成に向け、専門職と改善プログラムを作成
- リハビリ専門職の助言とサービス(訪問または通所)を受けながら、回復を目指します

あなたのやりたい
できるようになりたい
を応援します



★こんな方にお勧め

- 病後で、一時的に体力が落ちている方
- 骨折等によりリハビリ専門職のサポートが必要な方
- 体力の低下を感じ、外出の機会が減っている方

利用開始から卒業までの流れ

01

相談

月 日

■ お困りごと

困りごとや
不安を
おうかがいします

■ 日常生活について教えてください

- ①家の中での移動は一人でできますか
②外出は一人でできますか
③身だしなみを整えることはできますか(入浴・着替え・洗面など)
④食事は一人でできますか
⑤トイレは一人でできますか

☐ はい
☐ はい
☐ はい
☐ はい
☐ はい

☐ いいえ
☐ いいえ
☐ いいえ
☐ いいえ
☐ いいえ

すべて「はい」にチェックがついたら基本チェックリストへ

基本チェックリスト(裏表紙参照)

基本チェックリストで該当項目があり、改善の可能性のある方については、
まずは3カ月間の短期集中予防サービスで元の生活を取り戻すことを目指します!!

ひとつでも
「いいえ」に
チェックが
ついたら
介護保険申請へ

02

訪問

月 日

地域包括支援センターの専門職がご自宅に伺い、生活環境や健康状態などを確認します。
その上で、サービス利用意思を確認し、サービス利用導入を検討します。

03 | サービス開始

短期集中予防サービスを終えた後、生活の中で元気を維持・向上することが大事です！

リハビリ専門職による訪問

月 日

リハビリ専門職と地域包括支援センターの専門職がご自宅に伺い
目標を設定し、元の生活を取り戻す方法を提案します。

支援強化型訪問介護

通常の訪問介護に加え、介護予防を必要とする方の家庭にリハビリ専門職が月1回訪問し、日常生活動作や介護予防に関する助言を行います。

例えば

- ・リハビリ専門職が痛みの部位や体に負担のかからない動作を助言
- ・リハビリ専門職の助言のもとホームヘルパーがサービス提供
- ・自宅でできる体操を指導

支援強化型通所介護

通常の通所介護の中で、リハビリ専門職が月1回日常生活動作や介護予防に関する助言を行います。

例えば

- ・リハビリ専門職の助言のもとデイサービス職員がサービス提供
- ・自宅でできる体操を指導

3か月後の目標

3カ月間のサービスがスタート

支援強化型訪問介護



初回 月 日

体力測定あります

生活の中で、できることを増やしていくために自宅での取り組み(活動)も一緒に考えます。

振り返り 月 日

本人の実践を一緒に振り返り評価したうえで、後半に向けた取り組みを再確認します。

支援強化型通所介護



卒業 月 日

体力測定あります

回を重ねるごとに「まだできる自分」に気がつき意欲が向上、日々の活動量が増えていく!!



04 | 短期集中予防サービス卒業後

短期集中予防サービスを終えた後、その人が生きがいをもって暮らし、健康を維持できるようにするために、新たな社会参加の場が必要な人には趣味活動の場など、生活支援コーディネーターが応援します。

介護予防事業

シャキシャキ介護予防教室(全8回)

日常生活で簡単に取れられる「運動・栄養・口腔ケア」について知識を深め実践する教室です。「これならできそう!」と思える習慣を身につけていきましょう。教室終了後に、参加者の皆さんと一緒に活動が続けることもできます!

脳の健康教室(全16回)

ドリルを使った簡単な読み書きや計算、軽体操で脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。参加者や学習サポーターとの交流会もあり、社会参加にもつながります。

若さを保つ! 元気食教室(全2回)

『たくさん』より『まんべんなく』食べることが、『元気で長生き』の秘訣です。元気の出る食べ方のコツを栄養士がわかりやすくお伝えします。

講演会

- 介護予防講演会
- 認知症講演会
- 口腔ケア講演会
- 低栄養予防講演会
- リハビリテーション専門職講演会

通いの場

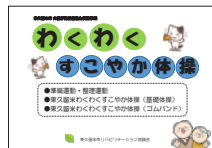


ムリなく、楽しく、体を動かしましょう!

☆「わくわくすこやか体操」の特徴☆

1. 東久留米市のご当地体操です
2. リハビリテーション専門職の先生が考えました
3. 椅子に座ってできます
4. 一人でも、仲間と一緒にでも取り組めます

東久留米市リハビリテーション協議会では、「わくわくすこやか体操」を作成し、市民の皆さまと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んでいます。



わくわくすこやか体操動画東久留米市公式動画チャンネル



準備運動・整理運動編



基礎体操編



ゴムバンド編



利用者の声

Aさん 80代

3カ月で元の生活に戻りました!

都内の病院で2週間の入院手術。少し体が弱ってしまったけど介護保険サービスを使うのはイヤで、何とか自分で頑張ろうと思っていました。独り暮らしのため、娘が心配して地域包括支援センターに相談すると、このサービスを勧められました。リハビリの先生から直接運動指導をしてもらう様子を娘が動画に撮ってくれたので、自分でも頑張って運動しました。訪問介護では買い物やお掃除等をお手伝いしてもらいながら、徐々にできることも増えてきて、3カ月間アツという間でした。自己流では短期間でここまで元気になったかと本当に感謝しております。