

元気な自分を取り戻したい！  
「やりたい」「なりたい」を実現するための

週1回  
3か月間

# 短期集中予防サービス



運動機能訓練の専門家の指導のもと  
筋力・持久力・バランス能力を改善！

## 運動機能プログラム

- 体力測定(初回・最終回)
- ストレッチ
- 筋力トレーニング

## 口腔機能プログラム

- 歯科医師による口腔機能チェック
- 歯科衛生士による指導・講習

## その他のプログラム

- 医師による生活習慣病の講習
- サービス卒業後の地域活動について情報提供

全12回(各回2時間)  
利用料 4,800円  
送迎あり  
年間で2クール実施

## こんな方におすすめです

- 最近、足腰が弱くなって、転びそうで怖い。
- 疲れやすく、趣味や外出がおっくうになった。
- 元気になったらチャレンジしたいことがある。
- 運動、栄養、口腔など健康に関して興味がある。



少しでも当てはまったら・・・

お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。  
詳しくは最後のページをご確認ください。

## プログラムの様子



専門家から自宅でも  
できるトレーニング  
の方法を学びます



介護予防や運動の正しい  
知識を身につけることが  
できます



サービスの卒業が近づいて  
きたら、生活支援コーディ  
ネーターが卒業後の地域で  
の活動の場を紹介します





## 参加者の声

- 習得したことを今後も継続し、体力を維持したいです。
- 体力測定で効果がわかり、嬉しい。
- 体が軽くなって動かしやすくなりました。
- ボランティアを始めてみたい。



仲間と一緒に楽しく励まし合いながら取り組まれています！

## 短期集中予防サービスの効果

### セルフケアで元気を維持！

過去の利用者の要支援・要介護認定の状況を見ると、**約8割**の方がサービス利用時から改善または維持しており、要支援から要介護への悪化の予防が図られています。

元の生活を取り戻すだけでなく、自分でできる範囲を広げ、新たな社会参加や自分の好きなことや趣味の活動ができるように支援します。

### 歩行速度やバランスに有効！

過去の利用者30名（平均年齢77歳・男女差7:8）の体力測定結果を分析すると、歩く速度（終了後平均時速5.92km）や歩行時のバランスが男女とも、年齢に関わらず、有意に改善していました。

### 歩行速度と健康寿命の関係

みなさんは普段どのくらいの速さで歩いていますか？  
イギリスの医学誌(British Medical Journal)で2011年に発表された論文『死神の歩く速さは？』によると、死神の歩く速さは時速3kmで、長生きする歩行速度は時速5km(死神に追いつかれない速さ)、という研究があります。



#### ※歩行速度の目安

横断歩道を青信号で渡りきれ速さは、時速3.6kmです。

時速5kmとは、JR長岡京から長岡天満宮までの距離を約14分で歩く程度です。

## サービスをご利用できる方

- ◆ 要支援1、要支援2と認定された方
- ◆ 65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が認められる人（事業対象者）



利用が決まったら・・・



- ◆ **3か月後に目指す姿（目標）**を設定します。
- ◆ 地域包括支援センターの専門職が、主治医や実施事業所と情報を共有し、利用者の希望と状態に合わせてケアプランを作成します。
- ◆ ご自身で取り組むこと、サービスで支援する内容を一緒に確認します。

## サービスの実施事業者・会場

スポーツクラブ・クラブコング（長岡京市今里北ノ町12-3）

## ご相談・利用申込み

お住まいの地域の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

〈おおむね長岡中学校区にお住まいの方〉 東地域包括支援センター	電話（075）963-5508
〈おおむね長岡第二中学校区にお住まいの方〉 北地域包括支援センター	電話（075）955-9007
〈おおむね長岡第三中学校区にお住まいの方〉 南地域包括支援センター	電話（075）957-1119
〈おおむね長岡第四中学校区にお住まいの方〉 西地域包括支援センター	電話（075）323-7889

## 卒業後の地域活動に関するご相談

生活支援コーディネーターが地域での活動の場について情報提供します。

総合生活支援センター（きずなグループ）	電話（075）963-5137
---------------------	-----------------

サービス内容や日程に関するお問い合わせ

長岡京市高齢介護課介護保険係

電話（075）955-2059