

短期集中予防サービスのご案内

こんなことはありませんか？こんな人は要注意！？

- 『年齢を重ねるにつれ、または最近退院して、どうも身体の調子が落ちてきたと感じる。』
 - 『日常生活の動作ができなくなってきた。』
 - 『身の回りのことをする、外出するのがおっくうになってきた。』
- そんなことはありませんか？それは**身体が弱っている危険サイン！**
そのまま放っておくと、**どんどんできないことがふえていきます。**



最近どうも調子が出ないわねえ



短期集中予防サービスで 身体の状態を回復させましょう！

短期集中予防サービスとは

理学療法士・作業療法士などの**リハビリ専門職**が筋力・持久力・バランス力等の評価を行いながら、集団・個別プログラムにより**短期間で集中的に身体機能・動作能力の改善を目指します。**

“個人の目標達成”に向けた**自立支援**を行うサービスです。

■ 「通所型」短期集中予防サービス

リハビリ専門職による機能訓練を**週1～2回、1回あたり約90～120分、原則3ヵ月間**集中的に行い、居宅における日常生活での困りごとが自分自身でできるようになるように支援します。

■ 「訪問型」短期集中予防サービス

リハビリ専門職が**月1～2回、1回あたり約40～60分、原則3ヵ月間**居宅を訪問し、通所型短期集中予防サービスで訓練した生活動作が居宅で実施できるよう支援します。



できるようになってきたぞ

通所と訪問をうまく組み合わせて、自立した生活ができるよう支援します。

■ 自己負担の目安 … 令和4年度は無料 ※今後、適切な利用料を設定予定

サービスを利用できる方

- **要支援1・2**と判定された方
- **事業対象者**に該当した方

※医師から運動を含む日常生活を制限されている方はご利用いただけません。

しっかり支援します！
一緒にがんばりましょう！



介護予防に取り組んでいつまでも元気であるために

サービスご利用の流れ

①相談



現在のお困りごとをお伺いします。この時点で短期集中予防サービス以外のご提案をする場合もあります。

②サービス申込み



かかりつけ医に診療情報提供書を記載してもらうなど必要な書類をそろえます。
鳥取市長寿社会課より「利用決定通知書」が交付されます。

③アセスメント 今の生活を確認



「元気が出ない」「生活がしづらい」などの原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしたいことなども伺い、元気だった頃の生活に戻る方法を一緒に考えます。

④ケアプラン作成 元気になるための「道しるべ」



元気になるための「道しるべ」となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

⑤サービス担当者会議 支援チームで目標の確認



本人・家族のほか、サービス事業所の担当者など、支援に関わるみなさんが集まり、ケアプランの目標や各々の役割などを共有します。

⑥取組みの開始



目標達成に向けてサービスの利用や自宅でのセルフケアに取り組めます。

⑦ふり返り 効果の確認



定期的に取り組みの効果・目標達成度などを確認します。
必要があれば目標や計画の変更を行います。

卒業



ご自身の楽しみや趣味の再開、家庭内での役割の再獲得、地域の集まりに参加するなど、今までどおりの生活に戻ります。サービスで習ったセルフケアは継続して行っていきましょう。

ご相談・お申込み先

まずは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

●鳥取北地域包括支援センター

【所在地】鳥取市秋里1181 (鳥取北デイサービスセンター内)

【電話】(0857) 20-2205

【担当地域】中ノ郷中学校区・北中学校区

●鳥取南地域包括支援センター

【所在地】鳥取市的場2丁目1番地 (鳥取南デイサービスセンター内)

【電話】(0857) 54-1023

【担当地域】南中学校区

●鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター

【所在地】鳥取市津ノ井256番地2 (鳥取桜ヶ丘デイサービスセンター内)

【電話】(0857) 51-1250

【担当地域】桜ヶ丘中学校区

●鳥取西地域包括支援センター

【所在地】鳥取市西品治280-1 (鳥取西デイサービスセンター内)

【電話】(0857) 50-0717

【担当地域】西中学校区

●鳥取東地域包括支援センター

【所在地】鳥取市滝山374-1 (鳥取東デイサービスセンター内)

【電話】(0857) 51-7272

【担当地域】東中学校区

●鳥取高草地域包括支援センター

【所在地】鳥取市服部204番地1 (特別養護老人ホームはまゆう内)

【電話】(0857) 51-8112

【担当地域】江山学園校区・高草中学校区・湖南学園校区

●鳥取湖東地域包括支援センター

【所在地】鳥取市湖山町西一丁目512 (学習・交流センター内2階)

【電話】(0857) 32-2727

【担当地域】湖東中学校区

●鳥取市東部地域包括支援センター

【所在地】鳥取市国府町系谷15-1 (谷地区公民館内)

【電話】(0857) 50-0280

【担当地域】国府中学校区・福部未来学園校区

●鳥取市南部地域包括支援センター

【所在地】鳥取市用瀬町別府96-2 (用瀬地区保健センター内)

【電話】(0858) 76-2351

【担当地域】河原中学校区・千代南中学校区

●鳥取市西部地域包括支援センター

【所在地】鳥取市気高町浜村8-8 (気高町老人福祉センター内)

【電話】(0857) 30-7780

【担当地域】気高中学校区・鹿野学園校区・青谷中学校区

●短期集中予防サービス全般のお問い合わせ先

鳥取市福祉部長寿社会課 鳥取市中央包括支援センター

【所在地】鳥取市幸町71 (鳥取市役所本庁舎1階)

【電話】(0857) 20-3457