

# 柔道整復師と自宅で筋トレ

(訪問型短期集中予防サービス事業)

～ご案内～

「～したい」、「～できるようになりたい」を支援します！

「昔やっていた趣味をもう一度やりたい」「一人で買い物に出かけたい」「また料理を作れるようになりたい」など、実現したいことを目標に、ケアマネジャーとプランを相談して筋力トレーニングに取り組んでみませんか。生活機能が向上することで、閉じこもりや介護の状態を予防し、健康維持につながります。

## 内容

地域の専門家(柔道整復師)がご自宅にお伺いして、介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた自宅でできる運動の紹介と指導をします。

## 対象

区内在住で以下の3点に該当する方

- 1 “基本チェックリスト”(地域包括支援センターの窓口において行う)により、「サービス事業対象者」と判定を受けたかまたは「要支援1・2」のかた

※ 基本チェックリストとは、25項目の質問で、日常生活に必要な機能が低下していないかを調べるものです。

- 2 区の介護予防教室への通所が困難なかた
- 3 医師から運動を止められていないかた

※ お体の状態によってはご利用いただけない場合がありますのでご了承ください。

## 実施期間

平日週1回(12回)、各1時間

## 費用

無料

## 場所

ご自宅

## ケアプラン

担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターと契約し、介護保険の「ケアプラン」を作成してもらう必要があります。



## 申し込み方法

- ・要支援1・2のかたは、担当のケアマネジャーにご相談ください。
- ・担当ケアマネジャーがないかたは、地域包括支援センターにお電話ください。  
(受付時間 午前8時30分から午後5時)  
(担当の地域包括支援センターは、裏面の案内をご覧ください。)

このチラシに関する問合せは  
目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係  
TEL: 5722-9608へ