

接骨院・整骨院で個別筋トシ

通所型短期集中予防サービス事業（個別型）

～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

地域の接骨院・整骨院で、専門家(柔道整復師)が、介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた運動の紹介と指導をします。

対象

区内在住で以下の2点に該当するかた

- 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」と判定を受けたかたまたは「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 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2回（28回）、各1時間

費用

4,200円

場所

区内接骨院・整骨院（区内7か所）

持ち物

飲み物・汗拭き用タオル

*動きやすい服装と靴でお越しください。

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いないかたは、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