

短期集中型 通所サービス

利用
無料

送迎
あり

- 筋力が落ちて、歩くのが遅くなってきた…
- 疲れやすくなって、趣味をやめてしまった…
- コロナの影響で体を動かすことが減った…

こんなこと
ありませんか？

あなたの
「もう一度したい」を
応援します！

- ❖通所・訪問による
リハビリテーション
- ❖週1回・2時間を最大6ヶ月間

約7割の利用者の身体機能が
維持、改善されました！

(2019～2021年利用者の評価データ解析結果)

リハビリ専門職

岡崎市福祉部長寿課 (〒444-8601 岡崎市十王町2-9)
電話 0564-23-6836 FAX 0564-23-6520



サービスの主旨・目的

理学療法士・作業療法士などの専門職が、通所と訪問を組み合わせたりリハビリテーションを中心としたプログラムを最大6ヶ月間提供することで、生活機能の維持・改善を図ります。

また、自宅でできるご自身に合ったセルフケアの方法などを一緒に考えたり、地域の通いの場(ごまんどく体操、老人クラブ、地域活動など)への参加のお手伝いをしたりするなど、サービス利用中だけでなく、終了後の生活機能を維持することも目標とします。



サービスの概要

- 対象者** 要支援1・2の方 又は 事業対象者 (65歳以上で基本チェックリストによる判定を受けた方)
- 利用期間** 6ヶ月 (通所:週1回・2時間 訪問:利用期間中1~3回)
- 利用料** 無料
- 場所・時間** 市内14事業所 (詳しくは裏面4ページへ)
- 申込先** お住いの小学校区にある地域包括支援センター (詳しくは裏面5ページへ)



サービスの内容

【通所プログラム】

週1回、施設へ通い、以下のメニューを実施します。
また、1週間の生活を振り返るための面談なども行います。

❖運動メニュー

筋力やバランスカアップの運動を行いながら、自宅で継続できる体操などを習得します。

❖口腔メニュー

お口の訓練を行い、だ液力や飲み込む力を鍛えます。

❖栄養メニュー

食事・栄養に関する知識を深める講話などを聞き、低栄養などの状態を防止します。



通所プログラムの流れ (例)

- 9:00 体調チェック(血圧測定など)・準備運動
- 9:15 運動メニュー
- 10:00 口腔・栄養メニュー
- 10:30 整理運動
- 10:45 面談(1週間の振り返りなど)
- 11:00 プログラム終了



【訪問プログラム】

リハビリ専門職がご自宅を訪問し、ご家族を交え、以下についての助言・提案を行います。

- 日常生活での動作改善
- 自宅環境(浴室・段差など)の改善
- 自身で行える家事などの調整
- 通いの場への参加支援 など



6ヶ月のサービスが終了した後は…

通いの場へ!

短期集中型通所サービスが終了した後は、せっかく改善した生活機能を再び低下させないため、地域の「通いの場」への参加をオススメします!

セルフケアを継続することも大切ですが、社会とつながる場に積極的に参加することで、より生活機能の低下を防ぎ、いつまでも元気に生活することができるようになります。たとえば市内には次の「通いの場」があります。

【ごまんぞく体操】



1グループ5人以上で集まり、椅子と重りを使って、40分程度、週1回以上行う体操です。
市内200を超えるグループが各地域の公園や公民館、地域福祉センターなどで実施しており、既存のグループに加わることも、新規のグループを立ち上げることもできます。
筋力の維持に加え、仲間と一緒にすることで、気持ちが元気になったり、活動を続けることが簡単になったりします。
詳しくは長寿課(23-6836)まで。



【介護予防教室】



市内の各施設で定期的に、介護予防のための教室を開催しています。生活機能の維持だけでなく、認知症やうつ予防を目的としたテーマの教室も開催しています。

- 【教室】 寺子屋脳きらり、きらりシニア塾、頭と体の認知症予防スクールなど
【会場】 図書館交流プラザ・りぶら、各市民センター、各地域福祉センターなど
【申込】 市政だよりを確認し、各教室の申込先にご連絡ください。



【その他の地域活動】



各地域で独自に実施しているサロンやボランティア活動、民間サービスなど様々なものがあります。定期的に仲間と集まり活動できる場を、地域で探してみましょう。また、5ページの地域包括支援センターに相談してもよいです。
・老人クラブ、いきいきクラブ
・趣味講座、フィットネスクラブ、認知症カフェ など



サービス事業所一覧

※お住いの圏域にある事業所を原則利用していただきます

圏域	事業所名(住所)	電話(FAX)	曜日・時間	定員	送迎
本庁	中央地域福祉センターぼじていぶ(梅園町寺裏5-1)	25-7724(25-7713)	木曜日 9時30分~11時30分 13時30分~15時30分	10	あり
	宇野病院(中岡崎町1-10)	24-2211(24-2232)	土曜日 14時~16時	5	なし
	介護老人保健施設さくらの里(中岡崎町2-25)	24-1011(24-1818)	月曜日~金曜日 10時30分~12時30分	5	あり
大平	高齢者センター岡崎ぼじていぶ(美合町下長根2-1)	55-0182(55-0156)	月曜日(祝日休み) 9時30分~11時30分 13時30分~15時30分	11	あり
	介護老人保健施設さくら大樹(大樹寺3-9-1)	28-3000(28-3023)	火曜日、土曜日 10時~12時	5	あり
岩津	あづま家北部短期集中デイ(東阿知和町乙力33-42)	46-4696(46-4697)	火曜日 15時~17時	30	あり
	デイサービス細川(細川町長原31-2)	64-4018(64-4019)	月曜日~金曜日 9時30分~11時30分	5	あり
	愛知医科大学メディカルセンター(仁木町川越17-33)	66-2811(66-2800)	月曜日~金曜日 13時15分~15時15分	10	なし
矢作	西部地域福祉センターぼじていぶ(宇頭町小藪70-1)	34-3211(34-3212)	火曜日(祝日休み) 13時00分~15時00分	11	あり
岡崎六ツ美	岡崎共立病院(羽根町中田64-1)	55-0660(51-1033)	金曜日 10時~12時	20	あり
	暮らしの杜ふくろう(羽根町若宮30-1)	73-0525(73-0523)	火曜日、木曜日 13時30分~15時30分	5	あり
	南部地域福祉センターぼじていぶ(下青野町天神78)	43-6600(43-6781)	水曜日(祝日休み) 13時00分~15時00分	6	あり
東部	東部地域福祉センターぼじていぶ(山綱町中柴1)	48-8090(48-8096)	金曜日(祝日休み) 13時00分~15時00分	10	あり
額田	額田ささゆりの里(檜山町字丸峰1-3)	82-4370(82-4388)	金曜日 13時30分~15時30分	10	あり

申込みは地域包括支援センターへご連絡ください!

左ページのサービス事業所をご利用になりたい方は、お住いの小学校区にある地域包括支援センターまでご連絡のうえ、お申込みください。

お住いの小学校区	センター名	所在地	電話(FAX)
梅園	中央地域福祉センター	梅園町寺裏5-1	25-3199(25-7713)
広幡・井田	ひな	日名南町20-3	65-8555(66-0732)
根石・男川・秦梨・生平	岡崎東	洞町向山16-2	84-5003(84-5037)
常磐・常磐東・常磐南	真福	真福寺町神田100-1	66-2667(66-2677)
愛宕	社会福祉協議会	康生通南3-56	23-1105(23-7820)
三島・竜美丘	竜美	竜美西1丁目9-1	55-0751(71-7452)
六名・連尺	さくらの里	中岡崎町12-9	22-3030(22-2700)
岡崎・福岡	なのはな苑	福岡町四反田26	57-8087(57-8099)
羽根・城南	スクエアガーデン	羽根町中田34	57-1133(57-0133)
上地・小豆坂	ふじ	美合町下長根2-1	55-0192(55-6598)
美合・緑丘	高齢者センター岡崎	美合町下長根2-1	55-8399(55-0105)
恵田・奥殿・細川・岩津	北部地域福祉センター	岩津町西坂54-1	45-1699(45-8791)
大樹寺・大門	さくら	堂前町2丁目2-18	73-3377(73-3339)
矢作南	やはぎ苑	上佐々木町大官49	34-2345(47-7039)
矢作東・矢作西	西部地域福祉センター	宇頭町小藪70-1	32-0199(34-3212)
矢作北・北野	はしめ	橋目町恵香18-1	33-5610(33-5605)
六ツ美北部・六ツ美西部	南部地域福祉センター	下青野町天神78	43-6299(43-6781)
六ツ美中部・六ツ美南部	むつみ	合歓木町上郷間337-1	57-6288(43-0201)
竜谷・藤川・山中・本宿	東部地域福祉センター	山綱町中柴1	48-8099(48-8096)
豊富・夏山・宮崎・形埜・下山	額田	檜山町山ノ神21-1	82-3129(82-3139)