# 「介護予防・日常生活支援総合

※運動事業については、要介護認定を受けていない方が対象です。
また、身体状況を確認のうえ、利用をお断りする場合もあります。

## 『総合事業ってどんな事業？』

総合事業には ①「サービス・活動事業」と②「一般介護予防事業」 があります。

### ①「サービス・活動事業」

…要支援1・2の方と、総合事業対象者が利用可能。

●訪問型サービス：ホームヘルパーや介護予防の専門職が自宅を訪問する事業です。

1）総合事業訪問介護サービス

| 事業名 | 内容 | 回数 | 利用料 |
|---|---|---|---|
| 総合事業訪問介護サービス（従来のホームヘルプ） | ホームヘルパーによる買い物や掃除など、生活の支援を受けることができます。 | 週1～3回程度 | あり |

2）訪問型専門的指導事業

保健師や歯科衛生士、管理栄養士、リハビリ専門職などが、専門的な指導を行います（月に1～2回程度、約3か月間、計6回実施）。

| 種類 | 職種 | こんな方にオススメ! |
|---|---|---|
| さわやか運動訪問 | 保健師<br>理学療法士等 | 転倒への不安が大きい、足が上がりにくくなってきた、自宅でできる運動を知りたい　など。 |
| お口の健康訪問 | 歯科衛生士 | むせが多くなってきた、肺炎を繰り返す、唾液がでにくい、正しいお口のケア方法を知りたい　など。 |
| 栄養改善訪問 | 管理栄養士 | やせてきた、低栄養状態にある、食材や調理法など知りたい、食欲がない、食事が面倒　など。 |
| 生きがい支援訪問 | 保健師等 | 気持ちの落ち込みがみられる、不安が強い、とじこもりがち、誰かと話したい　など。 |

●通所型サービス：通所施設で生活上の支援を受けたり、専門職の指導を受ける事業です。

総合事業通所介護サービス

| 事業名 | 内容 | 回数 | 利用料 |
|---|---|---|---|
| 総合事業通所介護サービス（従来のデイサービス） | 個別の目標にあわせて、定期的に通所介護施設に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援サービスや生活機能向上のためのサービスを受けます。 | 週1～2回 | あり |

# 事業（総合事業）」について

## ②「一般介護予防事業」

…市内に住所を有する65歳以上の方であれば利用可能。

| 教室名 | 内容 | 回数等 |
|---|---|---|
| まめだが教室 | 専門指導員が筋力向上トレーニングマシンを用いて集団指導を行います。 | 12回コース×2グループ |
| かろやか健康教室 | 複数の専門指導員が運動や栄養、お口の健康、認知機能の低下予防など、様々な健康分野について集団指導を行います。 | 15回コース（未定） |
| シルバー世代のトレーニングマシン開放日 | 総合福祉交流センター（スマイル）の筋力向上トレーニングマシンを65歳以上の方を対象に開放しています。マシン利用講習会を受講後、登録し、完全予約制で実施します。 | 登録制<br>月2回程度 |
| マシンリハビリ教室 | 理学療法士が筋力向上トレーニングマシンを用いて集団指導を行います。マシン利用講習会を受講後、登録し、完全予約制で実施します。 | 登録制<br>月2回程度 |
| はつらつ倶楽部 | みんなで集うサロンのような雰囲気の中で、運動やレクリエーション等の介護予防、季節の行事などを行います。 | 月1~2回<br>（利用料あり） |

※教室等の開催前には、広報等で詳細をお知らせいたします。
※事業内容の変更については、広報や市のホームページでお知らせいたします。

**教室には看護師や講習を受けたボランティアスタッフがおりますので、安心してご参加ください。**