

# 短期集中！機能訓練

通所型・訪問型 短期集中型サービス（市独自サービス）事業のご案内

3ヵ月間、専門職の指導による筋力を始めとした総合的な心身機能の向上を図ります。専門職と一緒に目標を立て、あなたに必要な運動を提案しながら、あなたらしい生活を送るための健康を応援します。



## 短期集中型サービスの上手な使い方

- ① 目標を決めて利用しましょう。
- ② 取り組んだ内容は、普段の生活に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。

## 対象者

- ・要支援1、要支援2の認定を受けている方
- ・介護予防アンケートでサービスが必要と判断された方（事業対象者）

### 利用例

「だんだんと外出に自信がなくなった。」、「体力が落ちて、家事や買い物が大変になってきた。」というような方に最適です。



## 併用不可のサービス

### ●介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）

通所型サービス（1日・半日デイ）

### ●介護保険サービス

介護予防訪問リハビリテーション

介護予防通所リハビリテーション

理学療法士による介護予防訪問看護

介護予防短期入所 生活介護・療養介護（ショートステイ）

介護予防認知症対応型通所介護

介護予防小規模多機能型居宅介護

介護予防特定施設入居者生活介護（介護付き有料老人ホーム等）

介護予防認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

### ●医療保険におけるリハビリテーション

## サービス内容

### タイプ

通所型もしくは訪問型のどちらか一方

※通所型と訪問型の併用が可能な場合がございます。

詳しくはお問い合わせください。

### 利用料

1回 250円 ※生活保護、中国残留邦人の方は免除あり

### 頻度・時間

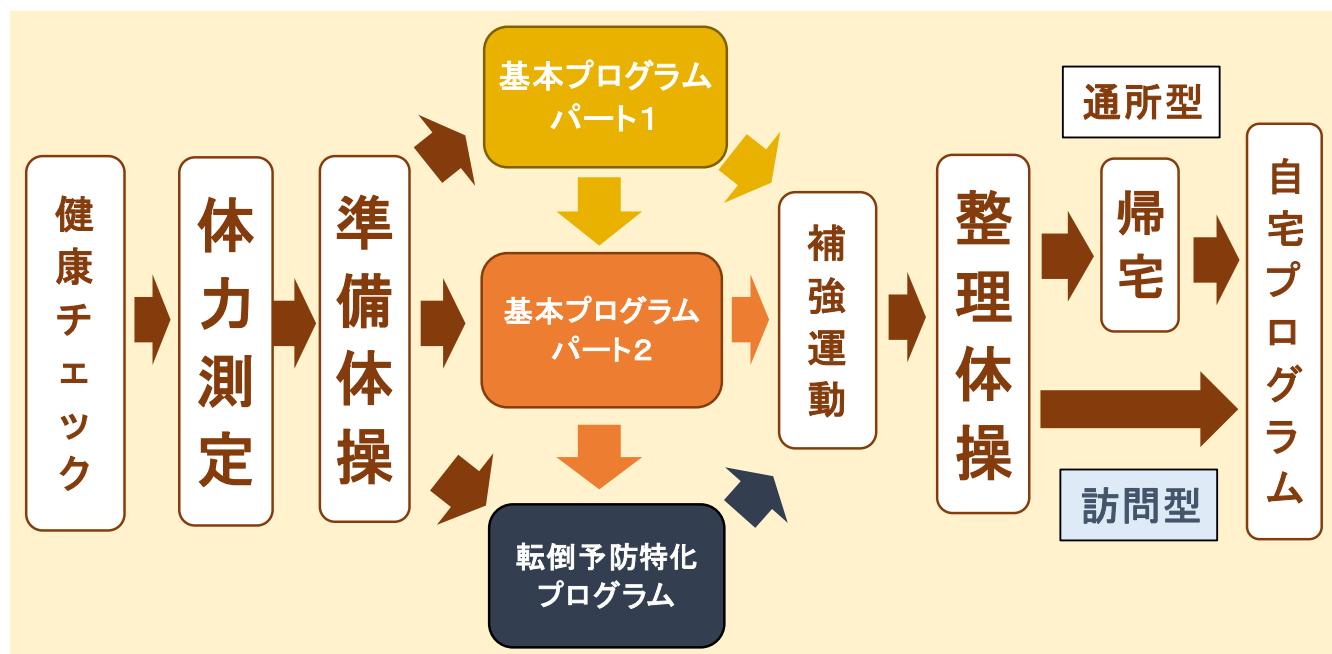
週1回 全12回（約3ヶ月）

※原則として年度に1回の利用となります。

時間	通所型	訪問型
通常回	1時間	30分
1回目と11回目	1時間10分	40分



初回と11回目に体力測定を実施します。



体力に応じて3つのプログラムからひとつを行い、さらに個々の状態に応じて補強運動を行います。

### 指導員

公益社団法人・日本柔道整復師会より介護予防・機能訓練指導員として認定を受け、東京消防庁の上級救命技能認定を受けた柔道整復師が機能訓練指導を行います。



### 利用者の声

「生活が生き生きしたように感じる。」、「友人から元気になったと言われ嬉しくなりました。」

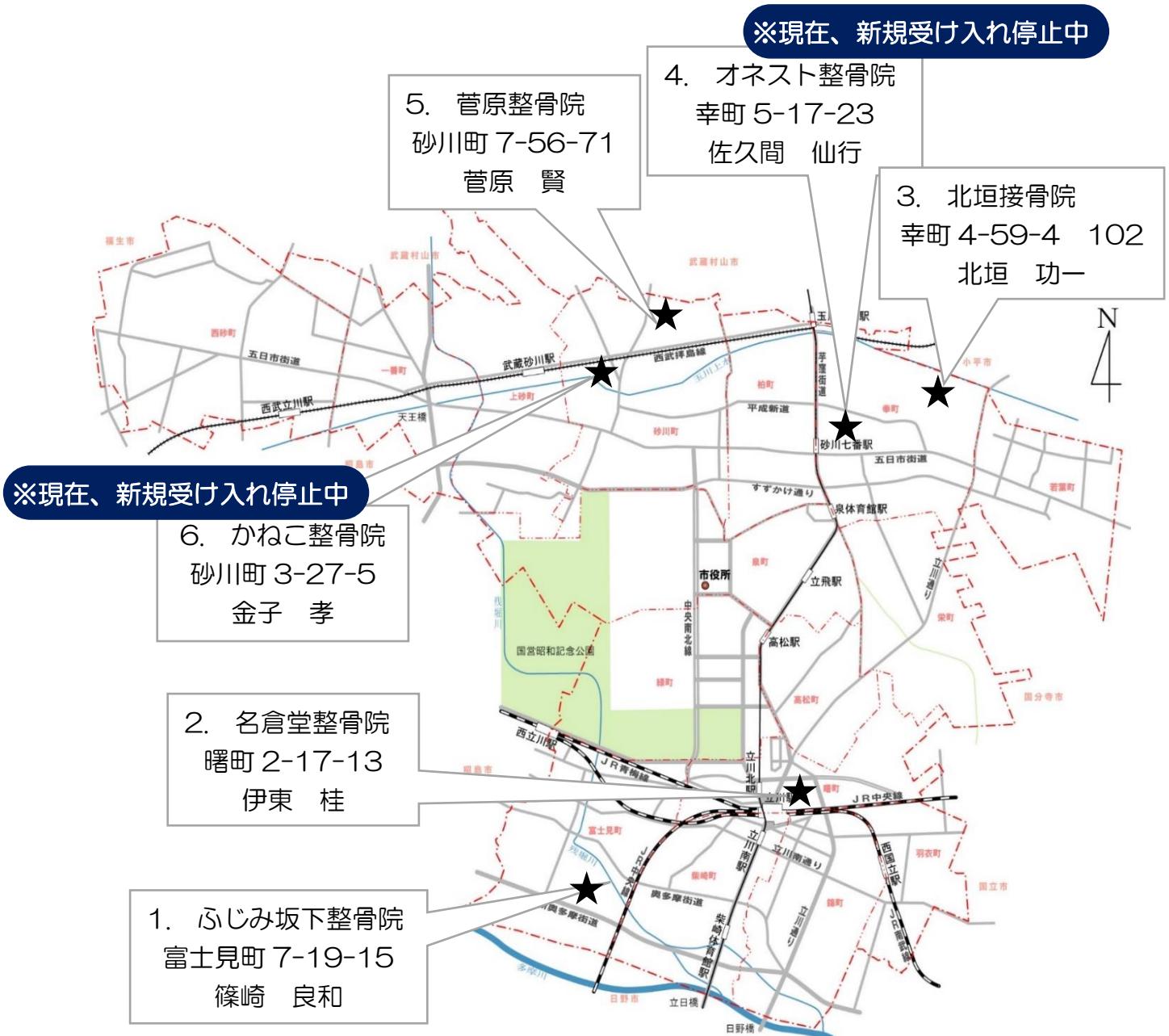


## 立川市外 訪問型 実施施設

1	アキラ鍼灸接骨院	昭島市美堀町 5-20-7-9 号
2	三上整骨院	小金井市貫井北町 3-32-17
3	すずき接骨院	国分寺市日吉町 4-6-10

## 通所型・訪問型 実施施設

1	ふじみ坂下整骨院	立川市富士見町 7-19-15	篠崎 良和
2	名倉堂整骨院	立川市曙町 2-17-13	伊東 桂
3	北垣接骨院	立川市幸町 4-59-4 102	北垣 功一
4	才ネスト整骨院	立川市幸町 5-17-23	佐久間 仙行
5	菅原整骨院	立川市砂川町 7-56-71	菅原 賢
6	かねこ整骨院	立川市砂川町 3-27-5	金子 孝



申込み・相談先 は次ページへ ➡

## 申込み・相談先

担当ケアマネジャー、もしくは下記センターへご相談ください。

No	名称	住所	電話	FAX	担当地域
●1	南部西ふじみ 地域包括支援センター	富士見町 2-36-47 立川市社会福祉協議会内	540-0311	548-1747	富士見町・ 柴崎町
●2	南部東はごろも 地域包括支援センター	羽衣町 1-12-18 羽衣地域 福祉サービスセンター内	523-5612	523-5613	羽衣町・ 錦町
●3	中部たかまつ 地域包括支援センター	高松町 2-27-27 TBK 高松第1ビル 101	540-2031	522-1636	高松町・ 曙町・緑町
●4	北部東わかば 地域包括支援センター	若葉町 3-45-2 介護老人保健施設わかば内	538-1221	538-1222	若葉町・ 栄町
●5	北部中さいわい 地域包括支援センター	幸町 4-14-1 至誠キートス ホーム内	538-2339	538-1302	幸町・柏町・ 砂川町・ 泉町
●6	北部西かみすな 地域包括支援センター	上砂町 5-76-4 砂川園内	536-9910	536-9953	上砂町・ 一番町・ 西砂町
■1	にしき 福祉相談センター	錦町 6-28-15	527-0321	527-0322	
■2	かみすな 福祉相談センター	上砂町 1-13-1	537-7799	536-7182	
■3	にしそな 福祉相談センター	西砂町 5-5-5	531-5550	531-3451	



## 事業内容に関する問い合わせ

立川市 高齢政策課 介護予防推進係

電話：042-523-2111 内線 1471・1472

FAX : 042-522-2481