



みなさんの
お近くの相談窓口

「地域包括支援センター」

がお手伝いします

是非、お気軽にご相談ください!

地域包括支援センター

名称	電話番号・住所
姫城・中郷地区 地域包括支援センター	☎ 0986-26-8339 上町 17 街区 19 号
妻ヶ丘・小松原地区 地域包括支援センター	☎ 0986-23-9712 前田町 15 街区 6 号デラコア前田ビル 101 号
五十市・横市地区 地域包括支援センター	☎ 0986-57-6767 久保原町 13 街区 9 号
祝吉・沖水地区 地域包括支援センター	☎ 0986-26-4212 祝吉町 5055 番地 5 ミラ・クレイン 102 号
志和池・庄内・西岳地区 地域包括支援センター	☎ 0986-45-4180 庄内町 8160 番地 3
山之口・高城地区 地域包括支援センター	☎ 0986-29-1682 山之口町花木 2005 番地 (山之口総合支所内)
山田・高崎地区 地域包括支援センター	☎ 0986-45-8411 高崎町大牟田 1150 番地 1 (高崎総合支所内)

都城市介護保険課 包括ケア担当 ☎ 0986-23-2685

介護予防・日常生活支援総合事業

都城市

短期集中予防サービスのご案内

最近、ちょっとした段差でつまずく、むせやすい、食欲がなく体重が減ったなどの症状が気になる方、一緒に介護予防に取り組んでみませんか？
いつまでもいきいきと楽しい生活を送っていただくために、都城市では「短期集中予防サービス」を実施しています。

通所型で運動コース (3カ月 / 全22回)



事業所でトレーニングを行い、長い時間歩いても疲れなからだ作りを目指します!

けんこう

訪問型で健口コース (3カ月 / 月1回)

お家で、正しい歯磨きの方法やお口の体操などを学びます。
いつまでも健康なお口作りを目指します!



訪問型で栄養改善コース (3カ月 / 月1回)



お家で、お食事・調理について一緒に学び、栄養改善を目指します!

コース別の内容

全コース無料

通所型で運動コース



理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が運動機能の評価を行いながら、デイサービスまたはデイケアにおいて、集団・個別プログラムによる機能訓練を原則3ヶ月間集中的に行い、日常生活における困りごとが解決できるように支援します。

自宅でできる運動方法や、転倒予防についても学ぶことができます。

※運動プログラムの場合は、別途昼食代等がかかる場合があります。



利用者の声 腰椎の骨折後、歩行に支障が出たことからサービスを利用しました。サービス利用前より歩く距離が長くなりました！知人からも「元気になった」と言われて嬉しいです。

「いけないからだづくり講座」などに参加しながら、今も継続して健康づくりに励んでいます。

けんこう訪問型で健口コース



歯科衛生士が、お口の評価や飲み込みのテスト等を行い、口の中の健康を保つ方法や姿勢、口腔体操などの指導を行います。お口の健康と全身の機能はつながっていることを実感します。

自宅で出来る口腔体操や発声方法についても学ぶことができます。

また、治療が必要な場合は、歯科医（かかりつけ医院）と連携をとりながら実施していきます。

※口腔プログラムの場合は、義歯専用ブラシや洗浄剤など、口腔ケアに必要な道具については購入をお願いする場合があります。（購入しなくてもサービスは受けられます）



利用者の声 意外に磨けていなかったことがわかりました。正しい歯ブラシの使い方を教えてもらい、歯がつるつる、スッキリした感じがします。ご飯が美味しく食べられて嬉しいです！

訪問型で栄養改善コース



管理栄養士が日々のお食事を一緒に振り返りながら、栄養状態の確認を行います。

食事バランスや栄養補助食品の摂り方について学ぶことができます。

実際に調理を行いながら、簡単な調理方法を学ぶこともできます。

血液検査データの改善につながります。

※食材費や栄養補助食品等は実費負担となります。



利用者の声 食材の選び方や、電子レンジを使った調理方法など、手軽にできる無理のない方法を教えてもらいました。また、自分の身体のことを知れて良かったです！

対象者

都城市民の方で、

詳しく知りたい方は、
QRコードからサービスの
紹介動画をご覧ください！



- ・65歳以上の方
- ・都城市において、要支援1または2の認定を受けている方及び事業対象者
- ・入浴、買い物、趣味活動等の生活に支障があり、サービス利用により改善見込みのある方
- ・地域包括支援センターにより「専門職による指導が必要」と判断された方

どんなサービスなの？



- 「基本チェックリスト」などのアセスメント結果から、運動機能・口腔機能・栄養評価において予防や改善が必要と判断された方にお勧めしています。
- 継続したサービスではなく、終了後はセルフケアや社会参加の場へ通うことを目指します。

ご利用の流れ

- ①お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。（要支援1、要支援2、事業対象者の認定を受けている方は担当ケアマネジャーへご相談ください。）
- ②生活状況をお聞きしながらサービス対象となるか確認します。
※対象とならない場合、他のサービスや介護予防事業を紹介する場合があります。
- ③それぞれの方に合ったコースの提案、目標設定などの支援を行います。
- ④コース終了後、利用後の効果をみながら、通いの場の紹介や、その後必要なサービスの紹介などの支援を行います。

自分のできる運動を続けよう



自立した生活が送れるように努力しよう

