

令和8年度 短期集中予防サービスのご案内

令和8年3月改訂

自分に介護はまだ
必要ないかなあ



介護予防は早めに
取り組んだ方が
いいらしいよ



約3ヶ月間で集中的に介護予防に取り組むサービスとして、短期集中予防サービスを実施しています。短期集中予防サービスには、専門職がご自宅を訪問して行う「訪問型」と、会場までご自身で通っていただく「通所型」があります。

●ご相談・お申込み先

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお電話でご相談ください。

後日、地域包括支援センターの職員と面談し、「申込書」「契約書」「ケアプラン」等を作成します。

担当地区	地域包括支援センター名	住所・電話
下鶴間・つきみ野	下鶴間つきみ野地域包括支援センター	下鶴間418-2 ☎(272)7061
中央林間西・中央林間	中央林間地域包括支援センター	中央林間8-25-8 LAPLA 中央林間2F ☎(271)5572
南林間・林間	南林間地域包括支援センター	南林間1-4-18 ジュネス南林間2-1号室 ☎(271)5706
鶴間・西鶴間	鶴間地域包括支援センター	西鶴間8-1-2 ☎(271)2770
深見西・深見東・深見・深見台・ 大和東・大和南	深見大和地域包括支援センター	大和東3-3-16 ☎(264)3192
上草柳・桜森・中央・草柳・下草柳・ 柳橋(1・4丁目)	上草柳・中央地域包括支援センター	草柳2-15-1 ☎(263)1108
柳橋(2・3・5丁目)・ 福田(1~8丁目)	福田北地域包括支援センター	柳橋2-11 ☎(267)9992
代官・渋谷・福田(1~8丁目と 2339~2617と5506~5696を除く)	福田南地域包括支援センター	福田1551 ☎(269)9001
上和田・下和田・ 福田(2339~2617、5506~5696)	桜丘・和田地域包括支援センター	下和田822-1 ☎(268)2621

訪問型サービス・活動C

通いが困難な方を対象に、市の専門職（理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士）がご自宅に訪問して行うサービスです。「運動」「栄養」「口腔」それぞれ1人1クール（約3ヶ月）利用でき、費用は無料です。訪問の回数は月1～3回です。1回の訪問は30～60分程度です。

● 利用対象者

基本チェックリストの判定基準で「運動機能」「栄養」「口腔機能」に該当した65歳以上の方

● どのようなことを行うの？

《運動》

初回に体力測定を行い、個別に自主トレーニングを設定します。訪問時に運動量の確認や運動についてのアドバイスを行い、適切な運動習慣を身につけられるようにします。

《栄養》

初回に低体重の原因を確認し、食生活の状況に応じた具体的なアドバイスを行い、適切な体重が保てるようにします。

《口腔》

初回にお口の状態を確認し、お口の清潔を保つための効果的な清掃方法や、誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}の予防に繋がる嚙む力・飲み込む力を鍛えるお口の体操を実施し、適切なケア方法を身につけられるようにします。

通所型サービス・活動C

市内の実施会場にて週1回2時間程度、全14回行います。「筋力アップ講座」「運動・口腔ケア講座」「元気はつらつ講座」の3種類あり、実費として1回あたり100円の負担があります（開始時期は5月頃～、11月頃～の年2回）。

● 参加対象者

- ・ 要支援1・2の認定を受けている65歳以上の方
- ・ 基本チェックリストの判定基準に該当した65歳以上の方（事業対象者）

● どのようなことを行うの？

からだが元気になる「筋力アップ講座」

自宅でできる運動や器具を用いた運動により、運動機能の向上をはかる講座です。管理栄養士による栄養講話も行います。

お口のケアから健康をつくる「運動・口腔ケア講座」

自宅でできる運動を中心に行いながら、「むせる」「お口がかわく」などのオーラルフレイルを予防・改善する講座です。

心とからだが若返る「元気はつらつ講座」

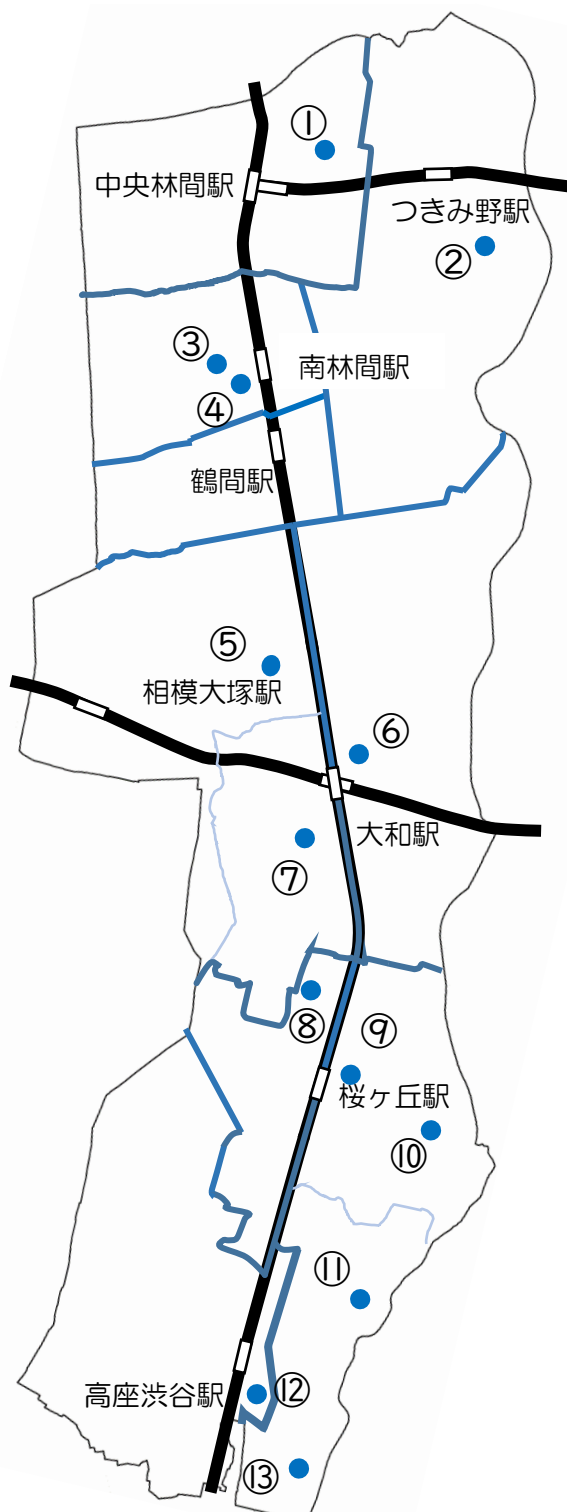
脳トレなどの認知症予防のレクリエーションを中心に心身機能の向上をはかる講座です。ストレッチなどの簡単な体操も行います。

● 各講座の会場

筋 筋力アップ講座

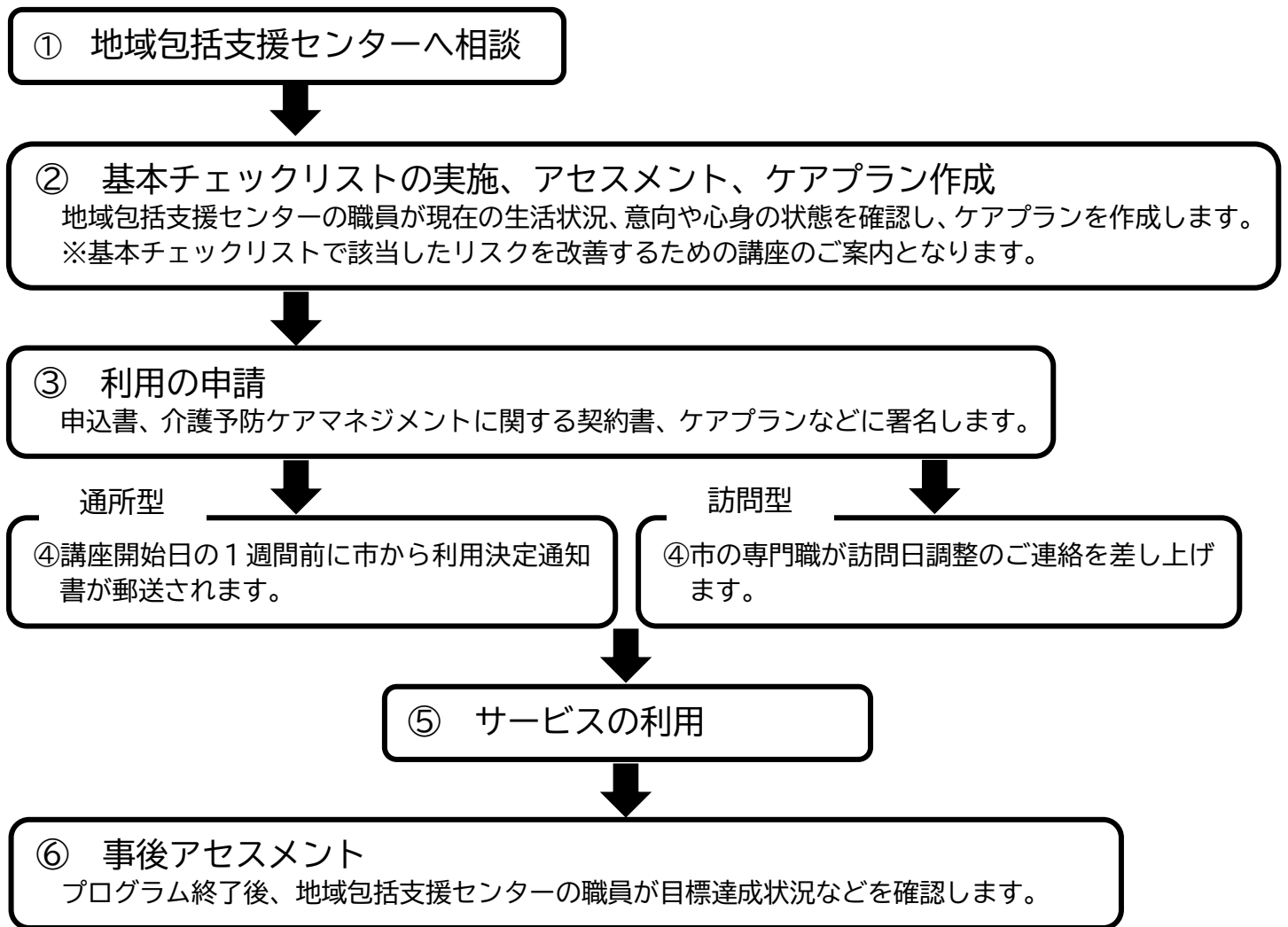
口 運動・口腔ケア講座

元 元気はつらつ講座



① カーブス中央林間	元
【場所】中央林間 8-25-8 LAPLA 中央林間 2 階	
【日時】火曜 (13:00~15:00)	
② アリーナつきみ野スポーツクラブ	筋
【場所】つきみ野 2-1-8 (送迎あり)	
【日時】金曜 (10:00~12:00)	
③ さんご接骨院	元
【場所】南林間 1-18-3	
【日時】水曜 (14:30~16:30)	
④ スポーツクラブ NAS 南林間	元
【場所】南林間 1-2-16	
【日時】木曜 (①10:00~12:00/②14:00~16:00)	
⑤ ラヴィーレ大和	筋
【場所】上草柳 2-1 9-16(送迎あり)	
【日時】水曜 (10:00~12:00)	
⑥ スポーツクラブルネサンス大和 24	口 筋
【場所】大和東 3-2-1	
【日時】月曜 (13:00~15:00 運動・口腔ケア講座) 木曜 (①10:00~12:00/②13:00~15:00 筋力アップ講座)	
⑦ メガロス大和	筋 元
【場所】中央 5-14-4	
【日時】月曜 (14:00~16:00 筋力アップ講座) ※プールプログラムを予定 木曜 (10:00~12:00 元気はつらつ講座)	
⑧ まごころ地域福祉センター	元
【場所】柳橋 2-11	
【日時】水曜 (10:00~12:00)	
⑨ 大和さくらかぶ接骨院	元
【場所】上和田 965 並木ビル 1 階 (送迎あり)	
【日時】木曜 (①9:30~11:30/②13:30~15:30)	
⑩ 福祉創造スクエア・すぷら	元
【場所】上和田 1083-1 (送迎あり)	
【日時】金曜 (10:00~12:00)	
⑪ 上和田団地集会所	筋 元
【場所】上和田 2412 上和田団地 2-13	
【日時】金曜 (①10:30~12:30 筋力アップ講座 ②13:30~15:30 元気はつらつ講座)	
⑫ 高等町自治会館	口 筋
【場所】渋谷 7-8-2 (送迎あり)	
【日時】火曜 (10:00~12:00 運動・口腔講座) 木曜 (10:00~12:00 筋力アップ講座)	
⑬ いちよう団地下和田第 1 集会場	元
【場所】下和田 262	
【日時】火曜 (14:00~16:00)	

● 短期集中予防サービス利用の流れ



● お申込み上の注意点

《訪問》

- ・「運動」「栄養」「口腔」の各訪問事業を同時に利用することはできません。
- ・地域包括支援センターとの面談の結果、「訪問型サービス・活動C」の利用が必要と判断された場合のみ利用することができます。
- ・訪問の曜日、時間帯、訪問開始時期については、市より提案する範囲内でお選びいただけます。ご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

《通所》

- ・講座の開催は、申込者が5名以上あつまった時に決定します。なお、定員を超えるお申込みがあった場合は、申込者の身体状況などで利用者を決定します。
- ・原則1年に1講座の利用とします。
- ・送迎は、お身体の状況等で必要な方に限ります。

《お問合せ先》
大和市役所人生100年推進課
大和市鶴間1-31-7
(大和市保健福祉センター内)
☎ 046(260)5613