



## 65歳以上の皆さま。 こんな事ありませんか？

コロナの自粛生活，病気・ケガ，加齢等から、  
「最近よくつまずいたり、こけたりする様になった。」  
「今まで出来ていた事に時間が掛かる様になった。」  
「食欲が減って体重が落ちてきているみたい。」等…



**元気な状態を長く保つ為には、  
早めの取り組みが大切です。**

### 運動

- 階段を昇る時に手すりを使う。
- 椅子から立ち上がる時に何かに掴まる。
- 15分以上続けて歩く事がない。
- この1年間に転んだ事がある。
- 転ぶことに対する不安は大きい。

3つ以上該当

### お口

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などでムセることが多い。
- 口の渇きが気になる。

2つ以上該当

### 栄養

- この半年で体重が2～3kg落ちた。
- BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が18.5未満
- やせすぎ又は太りすぎと言われている。

2つ以上該当

当てはまられる場合は1度  
ご相談下さい。必要と思わ  
れる地域の活動や公的なサー  
ビス等をご紹介します。

例えば…

### 『短期集中型サービス』

約3か月間訪問もしくは通っ  
て運動機能，口腔機能，栄養  
等その方に必要な専門職が  
改善に必要な指導をしてくれ  
ます。



### 『百歳体操』

運動機能の改善を目指せる  
週1回の地域の体操の場です。  
地域の方との交流の場にも  
なります。



詳しくは裏へ♪

## 『短期集中型サービス』

### 『短期集中予防支援訪問サービス』

約3か月間各専門職が自宅で運動・口腔・栄養の必要な部分に対して改善の為の指導をしてくれます！

運動：口腔：1回最大60分 ¥1,180 概ね2週間に1回

栄養：1回最大60分で ¥1,140 概ね2週間に1回

### 『短期集中運動型デイサービス』

約3か月間通って(送迎あり)専門職の見守りの下、体の機能回復を目指します！

1回3～4時間程度 ¥600(送迎費込み) 週1回もしくは2回

### 『短期集中通所口腔サービス』

約3か月間指定(何か所かあり)の歯科へ通って指導を受け機能回復を目指します！

1回15分以上程度 ¥250 概ね2週間に1回で最大7回

トレーニングの為に道具や効果測定の為に別途各 ¥100～140 の費用追加の可能性あり。

## 『百歳体操』

椅子に座って動画を見ながら行う高齢者の方も安全に実施出来る体操です。

年1回市よりリハビリ職が派遣され体力測定と体操の正しいフォームの指導を行いますので定期的に体操の効果やご自分のお身体の状態を知る事が出来ます。

## 『その他』

住み慣れた地域での生活を続けて行く為の支援として、地域のボランティアや介護保険の認定がなくても一定の条件に当てはまれば利用できるサービスをご案内出来る場合があります。

中村



横山



橋原



出来



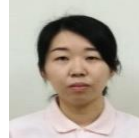
松尾



金林



奉生



川村



「ちょっと聞いてみたい。」  
だけでも大丈夫です。  
ご連絡下さい！

  
広島市中広地域包括支援センター  
(TEL:082-509-0288)