

『健康寿命』を伸ばしませんか？

少しずつ、のびています！！



出典：厚労省 第4回健康日本21(第三次)推進専門委員会 健康寿命の令和4年値について(令和6年12月24日開催)

『まだ、そこまでじゃないと思う…。』(例えば…、『リハビリして退院したけど、いつも行っているスーパーまで行くのがしんどい。』『総菜や冷凍食品の活用が知りたい。』『会話・歌や食事をいつまでも楽しみたい。』など)位の時に取り組むことで改善しやすく、いくつになっても自分らしい暮らしを楽しめる可能性が高まります☆

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ある。
- 口の渴きが気になる。

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…

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 ¥1,160 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



◆『短期集中通所口腔ケアサービス』

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

トレーニングの為の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。

希望した会場では、年1回市から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。

「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)