

これからの人生を楽しむために、  
今日からできることがあります。

一般介護予防事業 へ出かけてみませんか

**なごやか寄り合い事業**

地区の集会所などで行う  
集いの場です。

参加無料



**歯つらつ健口教室**

歯科医院でお口の機能を維持・向上するための教室

1回200円



**からだ元気塾**

公民館や介護予防事業所  
などで行う運動教室

1回500円  
送迎あり(要相談)

**介護予防教室**

健康づくりや介護予防の  
講師を地域に派遣します

講師料不要

ご相談は お住いの地域の包括支援センターへ

名称	電話番号	担当する地域(公民館区)
松東 地域包括支援センター	24-1810	朝酌・川津・本庄・持田・島根・美保関・八束
松東 サテライト(美保関)	72-9355	
中央 地域包括支援センター	24-6878	城北・城西・城東・白濁・朝日・雑賀
松北 地域包括支援センター	82-3160	法吉・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島
松南第1 地域包括支援センター	60-0783	津田・大庭・古志原
松南第2 地域包括支援センター	52-9570	竹矢・八雲・東出雲
湖南 地域包括支援センター	24-1830	乃木・忌部・玉湯・宍道
湖南 サテライト(宍道)	66-9355	

元気に歳を重ねるために。  
心と体の**元気づくり**。

《介護予防・日常生活支援総合事業のご案内》

高齢になると、心身に不具合も出てきますが、歳をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っておられるかたは多いはず。一方、以前は簡単にできていたことが だんだん難しくなってきた、と感じていらっしゃる方も多いはず。

「まわりに迷惑をかけたくない」というのが本音だけれど、自分の力を信じてみたい、少しずつ出来ていたことを取り戻したい。松江市では、こんな気持ちに答えたいと「介護予防」に力を入れています、住み慣れた地域で元気に自分らしく暮らすためのサポートを、介護にかかわる様々な職種が連携し、多様なメニューで応援します。

**たとえば** こんなことに思い当たったら、  
**介護予防**を始めるサインです

- 外出が面倒になってきた
- 日用品の買い物をしなくなった
- 階段を昇るのに手すりや壁につかまるようになった
- 歩くことが少なくなった
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることが増えた
- 体重が減少してきた
- 近所付き合いが減った
- 気分が落ち込んで、楽しめなくなった

このほか  
松江市では25項目の  
基本チェックリスト  
を行っています

「介護予防」とは、  
介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。ケアマネージャーなどの専門職が、それぞれの方の状態に合わせて、運動器の機能向上、栄養改善などの介護予防ケアプランをつくって、自立した生活に向けて支援を行っています。

松江市 介護保険課

出かけて参加(通所)

### 短期集中型サービス通所C

体操や筋力トレーニング等による生活機能の向上につながる運動  
概ね3か月間に12回

200円/1回

### 住民主体型サービス通所B

地域ボランティアなどによる介護予防体操やレクリエーション  
月1回程度(団体により異なります)

利用先の団体が定める額

### 緩和型サービス通所A

生活機能の向上のための機能訓練、レクリエーション

(1月あたり)  
1,707円/週1回程度  
3,493円/週2回程度

### 従前型サービス通所

食事・入浴・排せつなどの日常生活の機能向上のための支援、レクリエーション

(1月あたり)  
1,672円/週1回程度  
3,428円/週2回程度



対象となる人

基本チェックリストで事業対象者となった人

要支援1・2 (緩和型)

要支援1・2 (従前型)

要支援1・2 (従前型)

自宅に来てもらう(訪問)

### 短期集中型サービス訪問C

専門職が短期集中的に訪問し栄養指導、リハビリテーション指導などを行う

無料



### 住民主体型サービス訪問B

地域ボランティアなどによる掃除・洗濯・食事の準備等の生活援助

利用先の団体が定める額



### 緩和型サービス訪問A

身体介護を含まない、掃除・洗濯・食事の準備等の生活援助

(1月あたり)  
1,191円/週1回程度  
2,378円/週2回程度  
3,752円/週2回超



### 従前型サービス訪問

生活機能向上のための身体介護・生活援助

(1月あたり)  
1,176円/週1回程度  
2,349円/週2回程度  
3,727円/週2回超

