

令和6年度 那須町介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

(対象者：要支援1・2の方、事業対象者(基本チェックリスト該当者))

【訪問型サービス】

訪問介護相当サービス

対象者	要支援1、2及び事業対象者
内容	従来の介護予防訪問介護と同様のサービス。居宅において、訪問介護員による身体介護、生活援助を行う。
利用料※	週1回程度：1,176円/月 週2回程度：2,349円/月 週2回以上：3,727円/月 週1回未満：287円/回
提供者	指定訪問介護事業者

※1割負担の場合の利用料

訪問型短期集中サービス(はつらつ訪問事業)

対象者	要支援1、2及び事業対象者のうち、閉じこもり等のため、訪問による介護予防の取組みが必要と認められる方
内容	リハビリテーション専門職や保健師等が対象者の居宅を訪問し、生活機能に関する課題を総合的にアセスメント、評価し、社会参加を高めるために必要な相談・指導等を行う。
利用料	自己負担なし
実施者	町(保健センター)

【通所型サービス】

通所介護相当サービス

対象者	要支援1、2及び事業対象者
内容	従来の介護予防通所介護と同様のサービス。デイサービスセンターなどで生活機能向上のための機能訓練等を行う。
利用料※	週1回程度：1,798円/月 週2回程度：3,621円/月 週1回未満：436円/回
提供者	指定通所介護事業者

※1割負担の場合の利用料

住民主体通所サービス(住民主体のサロン)

対象者	要支援1、2及び事業対象者
内容	高齢者が気軽に集える通いの場(生きがいサロン)で、運動や趣味の活動などを行いながら楽しく過ごす。
利用料	実費負担あり(サロンにより異なる)
提供者	サロン運営者

通所型短期集中サービス(心身力アップ教室)

対象者	要支援1、2及び事業対象者のうち、運動、栄養、口腔、認知、うつ病等に関するリスクを抱える高齢者で、短期間の支援により生活機能の向上が見込まれる方
内容	ゆめプラザで週1回の教室を開催し、ストレッチ、体操、脳トレーニングを5か月間行う。
利用料	無料
実施者	町(保健センター)

通所型短期集中サービス(ステップアップ倶楽部)

対象者	要支援1、2及び事業対象者のうち、運動、栄養、口腔、認知、うつ病等に関するリスクを抱える高齢者で、短期間の支援により生活機能の向上が見込まれる方
内容	菅間記念病院へ週1回通い(送迎付)、ストレッチ、体操やマシンを使用した筋力トレーニング、脳トレーニングを3か月間行う。
利用料※	550円/回 加算プログラム 75円/回 (昼食代は実費のご負担となります。)
実施者	委託事業者(菅間記念病院)

※1割負担の場合の利用料

一般介護予防事業

(対象者：65歳以上の高齢者及びその活動を支援する方)

介護予防把握事業

対象者	65歳以上の高齢者で、身体状況、閉じこもり、認知症などにより通所型の介護予防事業への参加が困難な方
内容	包括支援センター職員やリハビリテーション専門職等が訪問し、心身機能の状況確認や必要な相談・指導等を行い、心身機能の向上等を図り、介護予防活動へ繋げる。
利用料	自己負担なし
実施者	包括支援センター

介護予防サポーター養成講座

対象者	65歳以上の高齢者
内容	地域の運動リーダーとして活動できる人材の養成を行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

すまいるサポーターフォローアップ講座

対象者	すまいるサポーター
内容	地域で活動する介護予防サポーターの活動を支援するため、健康運動指導士、リハビリテーション専門職等による相談、助言、指導を行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

生きがいサロン推進事業

対象者	おおむね65歳以上の高齢者を対象とした生きがいサロンを運営するもの
内容	高齢者が気軽に集える継続的な地域交流の場（生きがいサロン）を運営する事業者等に対し、運営費等の補助を行う。
実施者	町（保健福祉課地域支援係）

てんとうむし教室

対象者	65歳以上の高齢者
内容	体力測定、年齢・身体機能に応じた筋力・歩行・バランス運動、口腔・栄養に関する講話、認知症予防課題等を行い、運動器の機能向上を図るとともに、地域での介護予防活動の普及を図る。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

介護予防出前講座

対象者	町内の高齢者が所属する団体、その他自主的な活動を行う5名以上の町民、団体
内容	要望する団体等に、①転倒予防、生活の工夫、②高齢者の健康管理、③認知症予防、④お口の健康、⑤栄養改善、⑥体力測定、⑦アンチフレイル体操体験、⑧車での安全な外出、⑨感染症予防教室などについての講座を開催し、介護予防について普及啓発を図る。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

心身力アップ継続教室

対象者	心身力アップ教室を卒業した方
内容	介護予防活動を継続し心身機能を維持するための継続教室を開催し、リハビリテーション専門職によるフォローアップを行う。
参加料	無料
実施者	保健センター

ヘルスアップグループ

対象者	心身力アップ教室を卒業した方
内容	介護予防活動を継続し心身機能を維持するための自主グループを開催し、リハビリテーション専門職によるフォローアップを行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

元気づくり応援事業

対象者	週1回から2週に1回、地域で自主的な活動を行う町民・団体（5名以上）
内容	リハビリテーション専門職を派遣し、地域の独自性に配慮した運動やレクリエーションなどの介護予防活動の提案、技術指導等を行い、自主活動の支援を行う。
利用料	無料
実施者	包括支援センター



～明日、元気な私のために



積極的に介護予防に取り組みませんか!!～

那須町では65歳以上の那須町在住の方で**基本チェックリスト該当者の方**を対象に、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、楽しく安全にストレッチや運動、脳のトレーニングを週1回、3～4か月間の短期集中型介護予防教室を開催しています。
(介護予防・日常生活支援総合事業)



このような方におすすめです!!

- ★ つまずきやすくなった。足腰が痛い。
- ★ 最近外に出るのが、おっくうになってきた。

- ★ 認知症を予防したい。
- ★ いつまでも元気で生活していきたい。

参加してみたい ⇒ 地域包括支援センターに相談 ⇒ 基本チェックリスト該当
↓
ないたい自分を目標に教室参加! ← ケアマネジャーがケアプランを作成



心身力アップ教室

- 講師：作業療法士 荻原牧子先生
日時：毎週金曜日
※日時の詳細は別紙をご覧ください
場所：ゆめプラザ・那須
内容：体力測定、認知機能測定、問診
体操・ストレッチ、生活指導、認トレ
利用料：無料
※昼食はありません

または

短期集中ステップアップ倶楽部

- 講師：リハビリテーション専門職
日時：週1回(3か月間全12回)
※日時の詳細は参加時にご案内します
場所：菅間記念病院(昼食・送迎付き)
内容：体力測定、認知機能測定、問診
運動、生活指導
※別途プログラムあり
利用料：1回につき550円～1,650円
(介護保険負担割合による)
昼食代の実費



☆心身力アップ教室ストレッチの例



【お問い合わせ】

那須地区地域包括支援センター
電話：71-1138
高原地区地域包括支援センター
電話73-8881

令和6年度心身力アップ教室

心身力アップ教室では、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、楽しく安全にストレッチや運動、脳のトレーニングをおこないます。

このような方におすすめです！！

- ★ つまづきやすくなった。足腰が痛い。
- ★ 認知症を予防したい。
- ★ 最近外に出るのが、おっくうになってきた。
- ★ いつまでも元気で生活していきたい。



講師：荻原牧子先生（作業療法士）

対象者：65歳以上の那須町在住の方でチェックリスト該当者

日時：9：30～11：30

場所：ゆめプラザ・那須（和室）

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物（500mL）、眼鏡等、不織布マスク、ヨガマット（持っている方）

月	日	曜日	内容
9月	6	金	《身体・体力測定、認知機能測定、問診》 からだの調子や、日常生活についての問診をおこなったうえで実際に体力測定や認知機能の評価を行います。
	13	金	
	20	金	
	27	金	
10月	4	金	《運動、生活指導》 血圧や体調に合わせてストレッチやバランス・筋力トレーニングを行います。椅子に座ったままの簡単な運動から、立って行うトレーニングも行います。
	11	金	
	18	金	
	25	金	
11月	1	金	《認知トレーニング》 脳の前頭葉を刺激するトレーニングを行い、楽しく脳の活性化を図ります。
	8	金	
	15	金	
	22	金	
	29	金	
12月	6	金	《身体・体力測定、認知機能測定》 成果を測定します。 《総合評価・指導》 教室が終わった後の運動方法、日常生活へのアドバイスを行います。
	13	金	
	20	金	

☆教室の様子☆



【お問合せ】
那須町保健センター

【電話】
0287-72-5858

*都合により、日程変更・内容変更や中止になる場合があります。

心身力アップ教室（通所C）

1 対象者となりそうな方がいたら包括に相談する。

対象者は生活機能低下があり、短期集中サービスにて機能が向上しサービス終了後は自立した生活を送ることが見込まれる者。ゆめプラザ・那須まで通える者（送迎はありません）。

2 教室の定員に空きがあるか保健センターに確認する。

各クール第3回までに参加すること。第4回以降は途中加入できません。
必要により主治医に意見書を依頼します。

3 ケアプラン（ケアマネジメントB）を作成。 担当者会議の日程調整をする。

4 原則本人宅で担当者会議を行い、本人にケアプランを交付する。

（本人・ケアマネジャー・保健センター担当者）

保健センターは生活環境の確認、申込書と問診票の記入、参加にあたっての注意事項等の説明をします。必要により主治医に意見書を依頼します。

5 教室開始前の関係者打合せを実施。参加者の情報を共有する。

（ケアマネジャー・作業療法士・保健センター担当者）

原則、第1回の前週金曜午前中にゆめプラザ・那須の和室にて実施します。

6 教室開始までに、保健センターに下記書類を各2部提出する。

- ①「基本チェックリスト(様式1)」、②「利用者基本情報(様式5)」、
- ③「ケアプラン」。保健センターは各1部を作業療法士へ渡す。

7 モニタリングをする。

利用者の状況変化等があった際は、ケアマネジャーと保健センターが相互に随時情報提供を行う。また、必要に応じてケアプランの見直しをする。

8 教室終盤の関係者打合せを実施（ケアマネジメントBのため担当者会議は省略）。教室での様子や評価、ケアマネジャーによるモニタリング状況等について共有する。

（ケアマネジャー・作業療法士・保健センター担当者）

原則、最終回の2週前の(水)or(木)午前中にゆめプラザ・那須の和室にて実施します。
やむを得ず教室を連続参加することとなった場合は2クールまでで、連続参加した場合は1クール以上空けます。

ケアマネジャーは介護予防の取組の継続や地域での活動について検討する。

はつらつ訪問事業（訪問C）

1 対象者となりそうな方がいたら包括に相談する。

対象者は①通所C利用者で居宅での環境や動作上の問題があり、通所型と訪問型とで一体的に支援することにより機能向上が見込まれる者、または②生活機能低下（閉じこもり）があり通所事業への参加が難しい者で、短期集中サービスにて機能が向上しサービス終了後は自立した生活を送ることが見込まれる者。

2 ケアプラン（ケアマネジメントB）を作成。 担当者会議の日程調整をする。

3 原則本人宅で担当者会議を行い、本人にケアプランを交付する。

（本人・ケアマネジャー・保健センター担当者）

保健センターは申込書の記入、事業の概要等の説明をします。

4 保健センターに下記書類を各2部提出する。

①「基本チェックリスト(様式1)」、②「利用者基本情報(様式5)」、

③「はつらつ訪問事業依頼票(様式9)」、④「ケアプラン」

保健センターは上記書類を各1部リハ職へ送付するとともに、リハ職の派遣依頼、訪問日の調整をします。

5 訪問実施。

（原則リハ職、ケアマネジャー、保健センター担当者）

リハ職は個別サービス計画を作成し保健センターに提出する。保健センターは計画書の写しをケアマネジャーに渡す。計画書に基づきサービスを実施する。

実施期間は最長4か月。訪問は1人につきリハ職は3回まで、1回あたり60分程度。

最終訪問時、利用者の意向を確認し、今後の方向性について検討する。

6 サービス終了。

リハ職は保健センターに報告書を提出する。保健センターは報告書の写しをケアマネジャーに渡す。ケアマネジャーは介護予防の取組の継続や地域での活動について検討する。