



フレイル予防のための熊本市のサービス

短期集中予防サービス のご紹介

利用料
無料

加齢に伴い、気力や体力などの心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの高齢者がフレイルを経て、徐々に介護が必要な状態になります。フレイル予防には、運動、栄養、社会参加が大切。今回は、フレイル予防のための短期集中予防サービスをご紹介します。



短期集中予防サービスとは？

フレイル状態の初期段階から利用できるサービスです。およそ3か月間で「運動機能向上」「口腔機能向上」「栄養改善」の3つのプログラムを組み合わせを行い、短期間で状態を改善し、健康寿命を延ばすことが目的です。

対象者

介護保険の要介護認定で「要支援1」「要支援2」に認定された方、もしくは基本チェックリストなどにより、このサービスを利用することで機能の維持、改善が見込まれる方です。

プログラムの内容

①運動機能向上プログラム

事業所に通い、週1回の運動を12回行うプログラムです。事業所によっては送迎もあります。



②口腔機能向上プログラム

食べたり、飲み込んだりする口の機能を高めるための指導を月1回、合計3回行うプログラムです。



③栄養改善プログラム

栄養状態をよくするための指導を家庭訪問にて月1回、合計3回行うプログラムです。



熊本市リーフレット『短期集中予防サービス』のご案内より抜粋

短期集中予防サービスについてのお問合せは「ささえりあ北部」へ TEL096-275-6355

「知っ得！！老後のあれこれ」を開催します

第一部 認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい理解や対応、認知症治療等についてお伝えします。
受講された方には、認知症サポーターカードを配布いたします。



講師：みつぐまち診療所 院長 津野田 尚子 先生

第二部 家族介護者のつどい（家族介護者のみ）

介護者同士で日頃の悩みを話したり、情報交換を行います。お気軽にご参加ください。

令和6年11月13日（水）第一部：9時30分～11時 第二部：11時過ぎ～12時

会場：北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

対象者：第一部 どなたでも 第二部：家族介護者のみ

参加費：無料 定員：40名（先着順）

申込み：電話か窓口 ささえりあ北部 TEL096-275-6355

申込受付
10/15（火）
午前9時～

健活教室の参加者を募集しています！

健康運動指導士と会場を、オンラインで繋いで行う体操教室です。現在、6会場で80名以上の方が参加。月2回、ストレッチや筋トレなどの効果的な体操を行います。健活教室に参加して、一緒に健康長寿を目指しましょう



日時：毎月第2・4金曜日 午前11時～12時

対象：65歳以上、継続して参加できる方

参加費：無料

募集会場：特別養護老人ホーム つるのはら（梶尾町）
下田内科クリニック（鶴羽田）

申込み：ささえりあ北部まで TEL275-6355



体操などのDVD お貸しします

自宅で効果的な運動をしたい方、
サロンの内容に困っている方など
おすすめです！！

※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

内容：いきいき百歳体操、脳トレ、
口腔体操、健活教室など

対象：65歳以上の方

期間：2週間

費用：無料

方法：直接ささえりあ北部へ



ささえりあ北部
公式LINE

ささえりあ北部
インスタグラム

