

やわたメディカルセンター

やわた健康スタジオ Aスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ！

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）
短期集中予防サービス（短期集中型サービスC）

短期集中予防サービスのご紹介

	入退院後型	自立支援型
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援1, 2 ・はつらつシニア事業対象者 入院 等による急激な身体機能の低下がみられる人	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援1, 2 ・はつらつシニア事業対象者 センターのアセスメントにより フレイル高リスク とみなされる人
期間	原則 3 ヶ月、最長6ヶ月	原則 3 ヶ月、最長6ヶ月
利用回数	通所：週2回程度 訪問：週1回程度 <small>※要支援2の限度額を超えない範囲で利用者の状況に応じて必要回数を決定</small>	通所：週2回程度 訪問：期間中2回程度

ご利用者Aさんの場合

自宅に閉じこもる様になってから、食事量が減り近所の方との交流も減っていました。通所での運動に加え、食事の改善のために訪問支援の必要性があると判断され、**自立支援型**短期集中予防サービスのご利用を開始されました。

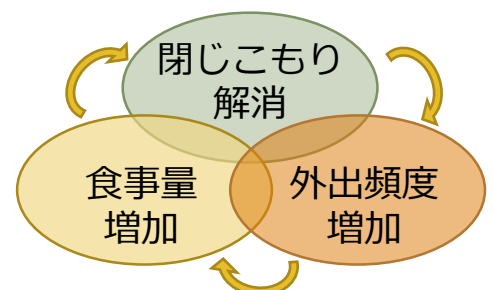


※買い物に同行した時の様子

訪問支援で行ったこと

- ・店内の**移動**の確認
- ・**栄養面**も考慮した購入品の選択を指導
- ・**金銭管理**の確認

通所に通うようになってから閉じこもりが解消し、体力が向上したことで外出頻度が増え、食事量も増加しました。



今では近所の方と一緒に**歩いて**スーパーに行けるようになり、タクシーで少し遠くのショッピングモールまで出かけられるようにもなりました。

介護予防トピック

熱中症を予防しましょう！

東京23区熱中症死亡者の状況（令和2年夏）

約**9割**は
65歳以上の高齢者

約**9割**は**屋内**

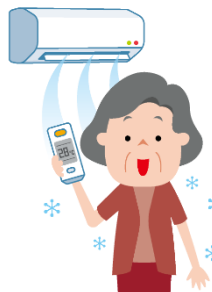
屋内での死亡者のうち

約**9割**は
**エアコンを使用して
いなかった**

エアコン有
使用有 8% エアコン有
使用無 55%

エアコン無
33%

厚生労働省 2021.7



エアコンで室温を調整しましょう

身体に直接風が当たらないように調整し
換気も行いながら
上手くエアコンを使用しましょう

こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いてなくても
1日あたり**1.2L**を目安に水分を取りましょう



上手にマスクをつけ外しましょう

屋外で人との距離が**2 m**以上確保でき、
会話をほとんど行わない場合は
マスクを外しましょう

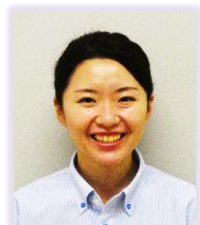
日頃から体調管理を行い熱中症に
注意しましょう！



スタッフ



管理者
酒井 有紀
(理学療法士)



古河 円
(理学療法士)



高木 洋之
(理学療法士)



北山 彩香
(理学療法士)



正木 輝美
(事務)

特定医療法人社団勝木会 やわたメディカルセンター やわた健康スタジオ Aスタジオ（4階）
〒923-8551 石川県小松市八幡イ1 2番地7

小松市はつらつシニア支援事業

お問い合わせ TEL 0761-47-7555 担当：古河（ふるかわ）