

介護保険制度からの「卒業」を目指したい皆様へ

### 秦野市 短期集中予防通所サービスの御案内

短期集中予防通所サービスは、3カ月間、集中的に運動機能向上のプログラムを受けることができます。介護保険制度から「卒業」を支援し、自主的な健康づくりをバックアップします。

利用料は無料です。

サービスご利用の御相談は、お住まいの地域の地域高齢者支援センター（下記に記載）へどうぞ！



秦野市見守りキャラクター「まなざし山」

R-studio fitness		所在地	秦野市松原町2-8	電話	0463-71-5636
プログラム	1か月目	各15分(負荷:初心者コース) ① レッドコード集団体操(柔軟体操) ② エアロバイク(有酸素運動) ③ フィットネス機器での筋トレ ④ ランニングマシン・ヴァリオ			<p>最新マシン完備 理学療法士配置</p>
	2か月目	各15分(中級者コース) ① レッドコード集団体操(柔軟体操) ② エアロバイク(有酸素運動) ③ フィットネス機器での筋トレ ④ ランニングマシン・ヴァリオ			
	3か月目	各15分(上級者コース) ① レッドコード集団体操(柔軟体操) ② エアロバイク(有酸素運動) ③ フィットネス機器での筋トレ ④ ランニングマシン・ヴァリオ ⑤ 卒業にむけての自宅、日常生活での自主トレ指導			
提供日	月・火・水・木・金・祝日				
提供時間	午前の部 ①9:45~11:15 午後の部 ②14:15~15:45				
送迎サービス	あり				
卒業後の支援	月に一度のフォロー体制(理学療法士による評価・相談) 万歩計・活動計を用いての歩数、睡眠、健康管理フォロー				

かながわ針灸整骨院		所在地	松原町3-35	電話	0463-87-7733
プログラム	1か月目	ご利用者様の改善したい部位の痛み・動き・筋緊張・関節の動きを調べて手技療法(マッサージなど)・筋トレ・物理療法を施し改善させる。		<p>【PRスペース・案内図など】 お体の疼痛を緩和して筋力をつけ関節の動きをよくして日常生活動作を回復していきます。【このようの方はどうぞご利用ください！】 ☆筋力低下の為、転びやすい・歩きにくい・体がスムーズに動かない。 ☆病院を退院したがりハビリするところがない。 ☆将来、要介護になりたくない！ ※ その他お気軽にご相談ください！ 【リハビリ内容】 ①手技療法(マッサージ・関節運動・筋線リリース・モビライゼーション・筋エネルギーテクニックなどソフトで安全な手技) ②体操・筋肉トレーニング ③物理療法(低周波・超音波・マイクロウェーブなど) スタッフ一同心からお待ちしております。</p>	
	2か月目	改善したい動きと関連した部位の動きをよくして更に動きをよくする。			
	3か月目	改善した動きをよりスムーズにする練習、すべて改善できないときはその動きを補助する動きの練習をする。			
提供日	月曜日～金曜日				
提供時間	14:00～15:30				
送迎サービス	西・北・渋沢・上・東・本町・平沢地区その他ご相談下さい！				
卒業後の支援	かながわ針灸整骨院での治療				

ライフティック秦野		所在地	大秦町1-10アルファビル4階	電話	0463-83-0001
プログラム	1か月目	イスに座って簡単にできる自分での姿勢改善ストレッチやトレーニング、認知症予防体操などを実施します。身体づくりに必要な食事指導も実施します。	<p>リハビリの専門家の理学療法士が監修した安全で効果的な運動を、健康づくりの専門家の健康運動指導士が無理なく楽しく、生活をする体力が付き、自分に自信がもてる運動をご指導いたします。イスに座って手に行える運動です。</p>		<p>《認知症予防体操》 テレビゲームのように楽しみながら身体と頭を同時に働かせて認知症を予防します。</p>
	2か月目	安全で早くなる正しい歩き方を習得する方法や、姿勢改善・認知症予防体操はもちろん、誤嚥性肺炎を予防するためのお口の体操をイスに座って楽しく実施します。			
	3か月目	ご自身で姿勢を改善する方法も習得し、自分にあった運動が分かってくる頃。期間終了後も運動を継続し、効果を持続させる為の個別の運動プログラムをご紹介します。			
提供日	月曜日・木曜日 週2回実施いたします。				
提供時間	13:30～15:00 休講予定(8/12、11/8、12/30、1/3)				
送迎サービス	なし				
卒業後の支援	この教室とほぼ同じ内容を行う《転倒予防会員》に2ヶ月間月会費無料にて入会いただけます。 *この条件でご入会いただく1年間在籍いただくこととなります。				

あべ整形外科		所在地	南矢名1-2-1 2F	電話	0463-69-5556
プログラム	1か月目	体力測定を行い、筋力トレーニング・バランス練習・有酸素運動・トレーナーの指導によりセルフストレッチを四本柱として、利用者様に最適なプログラムを医師の計画を基に実施します。		<p>当事業所は整形外科医院の施設内にあり、医師の指導・管理の下で安全に運動を行っていただけます。また、リハビリの専門職の理学療法士・トレーニングの専門職のトレーナーが各利用者様の状況に合わせてプログラムを立案し、実施します。お気軽にお問い合わせください。</p>	
	2か月目	1ヶ月目のプログラムの各運動の強度を徐々に上げていき、能力の向上を目指します。			
	3か月目	卒業の準備として、2ヶ月間実施してきた運動をスタッフから離れて実施していき、卒業後のホームプログラムや生活上の留意点などの指導もあわせて実施します。			
提供日	月～土 *祝祭日および医院休診日以外				
提供時間	11:00～12:00 月～土				
送迎サービス	なし				
卒業後の支援	当事業所で自費で継続対応も可能				

■サービス利用のご相談・申込みは、お住まいの地域の地域高齢者支援センターへ

(開設時間は、月～金曜日の午前9時から午後5時まで。祝祭日、年末年始はお休みです。)

本町地域高齢者支援センター	南地域高齢者支援センター	東・北地域高齢者支援センター	大根地域高齢者支援センター	西地域高齢者支援センター	渋沢地域高齢者支援センター	鶴巻地域高齢者支援センター
電話 75-8907	電話 84-2250	電話 81-0990	電話 76-5208	電話 73-5751	電話 79-6532	電話 79-9040
所在地 本町1-11-19	所在地 平沢1750-1	所在地 曾屋11	所在地 下大槻173	所在地 並木町5-5	所在地 渋沢1124-5	所在地 鶴巻北2-2-25 3F
本町1～3丁目・河原町・元町・末広町・入船町・曾屋1、2丁目・壽町・栄町・文京町・幸町・桜町1、2丁目・水神町・ひばりヶ丘・富士見町・曾屋・上大槻、下落合・東田原の一部、室町の一部	新町・鈴鐘町・緑町・清水町・平沢・上今川町・今川町・今泉・大秦町・室町(本町担当の地域除く)・尾尻・西大竹・南が丘1～5丁目・立野台1～3丁目・今泉台1～3丁目	落合・名古木・寺山・小養毛・養毛・東田原(本町担当の地域除く)・西田原・羽根・菩提・横野・戸川・三屋	北矢名(鶴巻担当の地域除く)・南矢名・下大槻・南矢名1～5丁目・鶴巻南1、2丁目(鶴巻担当除く)・名古木4-2・アメニティー名古木2号棟	並木町・弥生町・春日町・松原町・堀西・堀川・堀山下・沼代新町・柳町1、2丁目・若松町・渋沢の一部・折窪の一部、菖蒲・三廻部・柳川・八沢、平沢の一部	萩が丘・曲松1、2丁目・渋沢1～3丁目・渋沢(西担当の地域除く)・千村・渋沢上1、2丁目・折窪(西担当の地域除く)・千村1～5丁目、平沢432	北矢名(大根担当の地域除く)・鶴巻・鶴巻北1～3丁目・鶴巻南1～5丁目