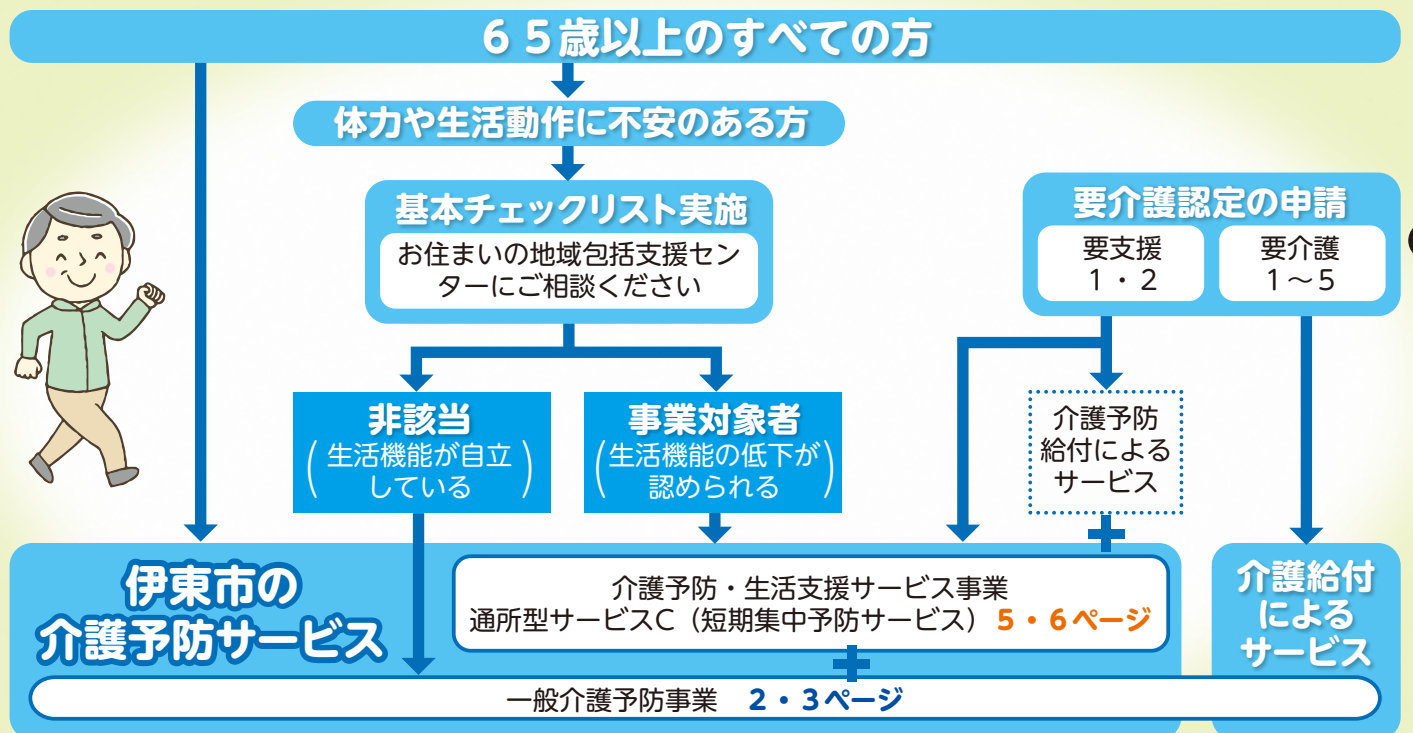


伊東市の介護予防 65歳以上対象！伊東市の「健康づくり(介護予防)」事業のご案内

保存版 令和4年3月発行

伊東市には高齢者のみなさんが社会参加し、自分らしく生活できるような取組みがたくさんあります。本チラシでは、主に運動機能の維持向上を目的とした介護予防サービスを紹介します。65歳以上の高齢者の方が参加できる介護予防サービスには、「一般介護予防事業」と「介護予防生活支援サービス事業」があります。まずは自分がどのサービスを利用できるかを確認してみましょう。



通所型サービスC (短期集中予防サービス)

利用できる方
伊東市に住民登録がある65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方
●要支援1 ●要支援2 ●事業対象者
➡ 5・6ページへ

⑥通所型サービスC (短期集中予防サービス)
●ジム型 ●教室型

一般介護予防事業

参加対象者
伊東市に住民登録がある65歳以上の方(なたでも(事業対象者・要支援・要介護)認定を受けている方を含みます。)
➡ 2・3ページへ

①一般介護予防教室 ②水中運動教室
③体幹筋力向上教室 ④ノルディックウォーキング教室
⑤健康体操クラブ

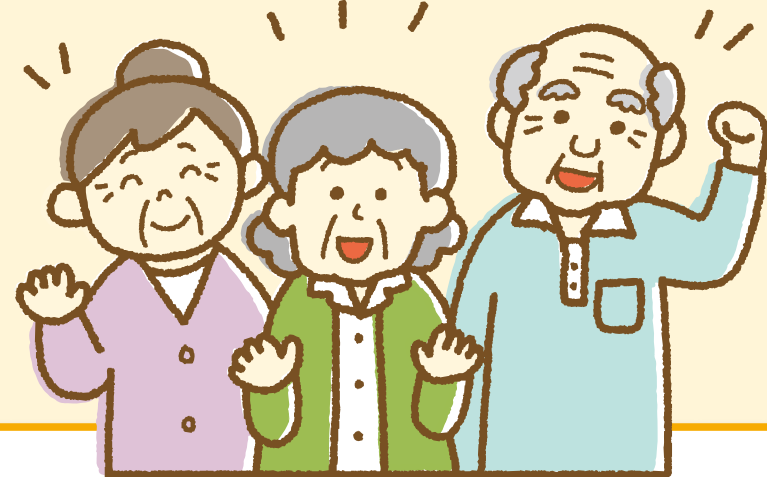
※フレイルとは…加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態。

伊東市では、ご自身の心身の状態を客観的に把握し、できるだけ自立した生活を送っていただくことを目的に、毎年75・77・79・81・83歳の5学年の方(要支援介護者は除く。)に基本チェックリストを郵送しています。結果に応じて、伊東市の介護予防サービス事業をご案内します。

通所型サービスC (短期集中予防サービス)

筋力低下を感じたら3か月集中トレーニング！「短期集中予防サービス」つまづきやすくなった… 退院したばかりで筋力が落ちた… など

- 利用できる方
- ①要支援1・2と認定された方
 - ②事業対象者【要支援・要介護状態となることを予防するための援助を行う必要があると、「基本チェックリスト(生活状況等について簡易な質問)」の実施により該当した方】
*他の介護保険通所系サービスを利用していない方
*利用することで改善の見込みがある方



手続き・お問合わせ
基本チェックリストの実施や申請手続きが必要になりますので、お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。
※地域包括支援センターの一覧は 4 へ

- 内容 理学療法士・健康運動指導士・看護師など医療・保健の専門職から、運動機能向上のための運動や、自立した生活が送れるように効果的な日常生活の動作などの指導が受けられます。
- 場所 委託事業所が指定した場所 送迎サービスあり
原則、参加できる事業所は、お住まいの地区に限定されます。

通所型サービスC (短期集中予防サービス)

みんなで楽しく筋力UP!!

教室型「げんきアップ教室」

椅子に座って行う体操を中心に、ストレッチなどを実施。膝・腰に痛みや不安のある方でも、安心してご参加いただけます。リハビリ専門職の派遣もありますので、個別支援を受ける機会があります。
●利用期間 原則週1回、全12回(3か月間)＝1クール*

宇佐美圏域 げんきアップいきいき

- 開催回数 年間2クール*
- 担当者からひとこと 身体機能を維持していくための体操教室です。外出機会が減ってしまっている方にぜひご参加いただきたいです。地域の皆さんで健康寿命を延ばしましょう。
- 委託事業所 のぞみ



中央圏域 げんきアップチェンジ

- 開催回数 年間1クール*
- 担当者からひとこと 集団体操、マシントレーニング、講話(運動や身体のお話)を通して、仲間と一緒に楽しく体力づくりをしましょう。
- 委託事業所 伊東の丘きらめき

伊東圏域 げんきアップさくらぎ

- 開催回数 年間2クール*
- 担当者からひとこと 楽しみながら健康を維持できるよう、1回の動きを丁寧にこないながら体力、筋力向上のサポートをします。
- 委託事業所 社会福祉協議会



小室圏域 げんきアップさわやか

- 開催回数 年間2クール*
- 担当者からひとこと 膝や腰に痛みのある方や、ひとりでは運動を続けられない方も、安心してご参加いただき継続した運動が出来るように支援いたします。
- 委託事業所 奥野苑

個性が高い!ひとりひとりに合わせたプログラム!

ジム型「げんきアッププラス」

理学療法士が中心となり、ご自身のお体の状態に合わせたプログラムを提供します。年間を通して開催しているため、いつからでもご参加いただけます。
●利用期間 通年(原則週1回、全12回(3か月間))

委託事業所 ばすぎ整形外科クリニック

- 開催場所 ばすぎ整形外科クリニック新リハビリテーション室 伊東市宇佐美610-18
- 送迎対応範囲 宇佐美(場所により相談)
- 担当者からひとこと 理学療法士と柔道整復師が連携し、個人に合わせた運動プログラムを、広い空間で行います。動画を使用してご自身でも復習できるようにしたり、楽しく身体を動かしていただける工夫をしています。



委託事業所 社会福祉法人農協共済 中伊豆リハビリテーションセンター伊東の丘

- 開催場所 デイサービス伊東の丘きらめき 伊東市岡1349-3
- 送迎対応範囲 宇佐美～富戸(場所により相談)
- 担当者からひとこと 集団体操、個別運動プログラム(自主トレ)、リハビリ専門職による運動指導を行います。同じ目標を持った仲間と一緒に体力をつけていきましょう。



委託事業所 伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科

- 開催場所 伊豆高原倶楽部 伊東市八幡野1197-7
- 送迎対応範囲 玖須美元和田～赤沢(場所により相談)
- 担当者からひとこと 当事業所では、理学療法士によるオーダーメイドの運動メニューに力を入れています。一緒に元気をアップしましょう!



二次元コードを読み取ると、紹介動画をご視聴できます。

一般介護予防事業

参加対象者 伊東市に住居登録のある65歳以上の方はどなたでも

手続き・お問合わせ 開催について変更となる場合があります。会場や日程等の詳細は広報というの記事またはその折込みをご覧ください。その他、お問い合わせは各委託事業所へご連絡ください。

① 一般介護予防教室

お住まいの地域でいつまでも元気に!

ストレッチ体操や有酸素運動、脳トレ、筋トレ、レクリエーションなど様々な内容を実施します!

- 開催時間 1回2時間
- 回数 週1回、曜日固定の全10回=1クール*

宇佐美圏域 さんさん教室

- 年間教室数 2クール*
- 担当者からひとこと
住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごしていくために体操教室を実施しています。健康に対する意識向上も目指しております。基本的には椅子に座っての体操になりますので安心してご参加いただけます。
- 委託事業所
のぞみ
☎0557-48-0640



仲間と共に
楽しく元気よく!

中央圏域 わくわく教室

- 年間教室数 2クール*
- 担当者からひとこと
日常生活での動作が少しでも楽になるような身体づくりを目指します。お住まいの地域で健康寿命を維持し、仲間と共に暮らし続けられるように、楽しみながら一緒に運動しましょう。
- 委託事業所
クラシオンデポルテ
☎0557-44-5110



伊東圏域 かがやき教室

- 年間教室数 4クール*
- 担当者からひとこと
一人では続けにくい運動もみんなと一緒にするから続けられる!住み慣れた地域で元気に過ごしていくように一緒に運動していきましょう。
- 委託事業所
社会福祉協議会
☎0557-36-5512



小室圏域 はつらつ教室

- 年間教室数 4クール*
- 担当者からひとこと
いつまでも元気でいたいとの思いを大切に、皆さんと一緒に身体を動かし、脳トレで笑って帰れる教室づくりを心掛けています。
- 委託事業所
奥野苑
☎0557-38-2225



② 水中運動教室

- 会場 Let'sスイミングクラブ伊東 (伊東市南町2-114-1)
- 回数 週1回、曜日固定の全8回⇒年間1クール
- 時間 1回60分間
- 担当者からひとこと
水中運動は、水の流れに抵抗して立っているだけでも体に負荷がかかります。日常生活では受けることのない水の抵抗に対して運動するため、普段使っていない筋肉を使いやすくなります。継続すると、バランスよく全身の筋肉を向上させることが期待できます。
- 委託事業所
スポーツインテリジェンス株式会社 ☎0557-37-2231



③ 体幹筋力向上教室

- 会場 マリントウンマシンルーム
- 回数 週1回、曜日固定の全12回⇒年間4コース
- 時間 1回2時間
- 内容・特徴
大腰筋トレーニングマシンを使用して歩き方や身体バランスなどを改善します。マシントレーニングをしたことがない方でも専門トレーナーが運動指導しますので、無理なくご参加いただけます。いつまでも元気に歩ける身体を作りましょう!
- 委託事業所
スポーツウェルネス総合企画研究所
☎055-976-3033



④ ノルディックウォーキング教室

- 会場 市役所・市役所周辺
- 回数 週1回、曜日固定の全10回⇒年間2コース
- 時間 1回90分間
- 内容・特徴
2本のポールを使用した北欧生まれのノルディックウォーキングが習得できます。通常のウォーキングと比べ、エネルギー消費量が20%程向上します。ノルディックウォーキング公認指導員が担当しますので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。
- 委託事業所
スポーツウェルネス総合企画研究所
☎055-976-3033



⑤ 健康体操クラブ

- 内容
・健康体操:美空ひばりや坂本九の曲に合わせた、椅子に座った体操が中心のどなたでもできるストレッチ体操です。軽く息がはずむ全身運動と簡単な頭の体操も数回行います。
・筋トレ:専門の講師による椅子に座って、立っての筋力トレーニングです。日常生活での基本動作の立ち座り、歩行、バランス(転倒予防)を改善する運動です。
 - 会場
・宇佐美コミセン・留田会館・はばたき・湯川区民会館・玖須美温泉会館・新井区民会館・市役所・ふれあいセンター
・暖香園・鎌田会館・泉会館・荻生涯学習センター・富士見会館・吉田区民会館・小室コミセン・富戸コミセン
・八幡野コミセン・池生涯学習センター
 - 回数 健康体操・筋トレ月2回ずつ(会場ごと曜日固定)
 - 時間 1回1時間程度(会場により午前開催と午後開催に分かれます。)
- *見学や参加を希望する方は、高齢者福祉課☎0557-32-1562までご連絡ください。



その他どなたでも参加できる“地域の通いの場”

居場所づくり

- 内容
地域の住民等が主体となって市内50か所以上で開催しています。居場所ごとに、軽い体操や音楽、手芸等得意なことを活かして、おしゃべりしながら楽しく活動しています。
- 対象者 どなたでも大歓迎
- 詳細 「居場所マップ」もしくは市ホームページ参照



認知症カフェ

- 内容
認知症の方とご家族をはじめ、物忘れの気になる方や地域の方など、どなたでも参加して交流できます。おしゃべりを楽しむだけでなく、認知症のことを学んだり、気軽に相談したりできる場所です。また、同じ悩みを持つ方と繋がることもできます。
- 対象者 どなたでも大歓迎
- 居場所やサロンの違い
必ず専門職がいますので、様々な情報を得たり相談したりすることができます。
- 詳細 「伊東市認知症あんしんマップ」もしくは市ホームページ参照



地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターとは?

- みなさまが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように介護や福祉など様々な面から支えています。また、本人や家族、地域住民などから受けた相談ごとについて、適切な機関と連携しながら解決に努めています。
- 悩みや相談ごとなどございましたら、お近くの地域包括支援センターまでご連絡、ご相談ください!

	事業所名	事業所所在地	連絡先
宇佐美	宇佐美地域 包括支援センター	〒414-0001 宇佐美2405-2 (老健のぞみ内)	☎0557-48-0640
湯川・松原 岡・鎌田	伊東地域 包括支援センター	〒414-0013 桜木町2-2-3 (伊東市社会福祉協議会内)	☎0557-38-4165
玖須美 新井	中央地域 包括支援センター	〒414-8555 大原2-1-1 伊東市役所 (高齢者福祉課内)	☎0557-52-3003
川奈・吉田 荻・十足	小室地域 包括支援センター	〒414-0053 荻772-1 (特養 奥野苑内)	☎0557-38-8801
富戸・赤沢 池・八幡野	対島地域 包括支援センター	〒413-0232 八幡野1028-4 (特養 伊豆高原十字の園内)	☎0557-55-2872

