

住み慣れたまちでいきいきと暮らし続けるために

～介護予防・日常生活支援総合事業のお知らせ～

問い合わせ 高齢介護課包括支援係

高齢者が、住み慣れたまちでいきいきとした生活を続けられるように、また、要支援状態になった場合でも可能な限り自立した日常生活を営むことができるよう、市では介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を実施しています。
総合事業では対象者別に「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」として次のサービスを提供しています。

介護予防・生活支援サービス事業

○対象

- 65歳以上で次の要件を満たす方
- ▷要支援1または2の認定を受けている方
- ▷地域包括支援センターで、基本チェックリストを実施し事業該当者と判断された方

○サービスの種類とサービス利用対象者の例

体力の低下があるけれど、集中的に運動すれば回復の見込みがある方

●短期集中型サービス

週1回、3か月間のトレーニングです。
デイサービスセンターでの機能訓練指導員による筋力トレーニングまたは東京都柔道整復師会西多摩支部に所属する接骨院・整骨院での柔道整復師の指導による運動を行います。（このサービスでは、あんま・マッサージの類は行いません）
利用者負担額の目安（注）
▷デイサービスセンターでの筋力トレーニング…1か月（週1回）1,700円
※送迎あり
▷柔道整復師による運動指導…通所1回270円、訪問1回300円
※訪問は自力で通えない方が対象です。

継続して機能訓練等が必要な方

●通所型サービス

デイサービスセンターにおいて生活機能向上のための機能訓練等を行います。
利用者負担額の目安（注）
▷1か月（週1回程度）1,722円
※送迎あり



外出機会が少なく、他者との交流等が必要な方

●軽度者向けの通所型サービス

週1回、デイサービスセンターにおいてレクリエーション等を行います。
利用者負担額の目安（注）
▷1か月（週1回程度）1,549円
※送迎あり

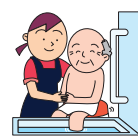
○サービスを受けるには

地域包括支援センターの職員等と介護予防に向けたサービスの必要性や効果を相談して、サービスの利用計画を作成します。
その後、サービス提供事業者と一緒に会議を行い、どのような目標に向かってサービスを利用するのかを確認した後、サービス利用開始となります。

入浴等の介助、洗濯や調理の手助けが必要な方

●訪問型サービス

ホームヘルパーが訪問し、介助や家事支援を行います。
利用者負担額の目安（注）
▷1か月（週1回程度）1,250円



掃除や洗濯など、一部の家事の援助が必要な方

●おうめ生活サポーターサービス

市の研修を修了した、おうめ生活サポーターが訪問し、簡単な家事援助を行います。
利用者負担額の目安（注）
▷1回140円



☆さらに疾患等があり、病状の見守りが必要な方

●家事支援に特化した訪問型サービス

ホームヘルパーが訪問し、家事支援および身体状況の確認等を行います。
利用者負担額の目安（注）
▷1か月（週1回程度）1,060円

（注）利用者負担額の目安は、1割負担の方の金額です。負担割合によって金額が異なりますのでご注意ください。



一般介護予防事業

○65歳以上の方（要介護・要支援認定を受けていない方）

●運動等の教室

自立した生活を長く続けられるよう、正しい生活習慣を身に付けるために、運動、口腔、栄養等について学ぶ教室です。
※教室開催時には広報おうめ等でお知らせします。

○市民

●介護予防講演会

医師等の専門家を講師に招き、介護予防に関する正しい知識を知る機会を設けています。
※講演会開催時には広報おうめ等でお知らせします。

●介護予防リーダーの養成

ボランティアとして地域の高齢者の通いの場の立ち上げることを目的に介護予防リーダーの養成を行っています。介護予防リーダーの養成を始めてから3年間で、20か所以上の通いの場が作られています。
※養成講座開催時には広報おうめ等でお知らせします。

●青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」の普及・啓発

「梅っこ体操」は、青梅市民の歌を歌いながら身体を動かせる体操です。体操の振り付けや歌を覚えられるよう、高齢介護課および中央図書館でDVDの貸出を行っています。

ご相談は地域包括支援センターへ

担当地区	連絡先
勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町、天ヶ瀬町	青梅市地域包括支援センター ☎22-1111 内線2128
駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山	青梅市地域包括支援センターうめどの ☎24-2882
吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木	青梅市地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477