

通所型・訪問型 短期集中型サービス（市独自サービス）事業のご案内

短期集中！ 機能訓練

筋力を中心にすべての身体機能の総合的な向上を目指します。自分に合った運動を知り、運動習慣をつけることで日常生活にメリハリをつけ、健康の維持、要介護にならないための体力と能力を身に着けましょう。

対象

要支援1、要支援2の

認定を受けている方、

または介護予防アンケートでサービスが必要と判断された方

病気やケガで体力の低下した方
外出困難や閉じこもり傾向のある方
バランスが悪く転倒のおそれがあり、
体力に自信のない方など…

※ 短期集中型サービスの通所型と訪問型の併用、介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）の通所型サービス（デイサービス）との併用はできません。

介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）				
	通所型サービス (1日・半日デイサービス)	訪問型サービス (ホームヘルプサービス)	通所型 短期集中型サービス	訪問型 短期集中型サービス
通所型サービス (1日・半日デイサービス)		○	×	×
訪問型サービス (ホームヘルプサービス)	○		○	○
通所型 短期集中型サービス	×	○		×
訪問型 短期集中型サービス	×	○	×	

※ 医療保険におけるリハビリテーションとの併用はできません。

※ また、以下の介護保険サービスとの併用もできません。

介護予防訪問リハビリテーション	介護予防通所リハビリテーション（デイケア）
理学療法士による介護予防訪問看護	
介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）	介護予防認知症対応型通所介護
介護予防短期入所療養介護（ショートステイ）	介護予防小規模多機能型居宅介護
介護予防特定施設入居者生活介護（介護付き有料老人ホーム等）	
介護予防認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）	

※ 原則として年度に1回の利用となります。

指導員

公益社団法人・日本柔道整復師会より介護予防・機能訓練指導員として認定を受け、東京消防庁の上級救命技能認定を受けた柔道整復師が機能訓練指導を行います。



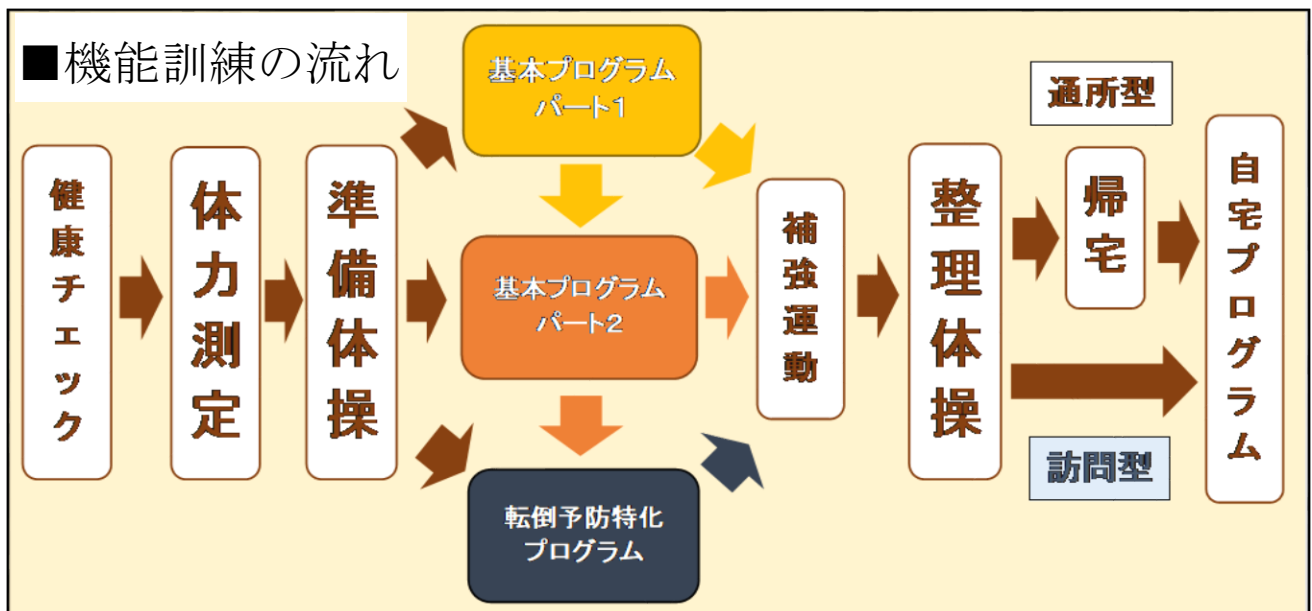
基本的なストレッチや筋力アップに加え、転倒予防の観点から神経系(バランス)の強化まで徹底指導します

自己負担

1回 250円 (実施日に指導者にお支払い)
※生活保護、中国残留邦人の方は免除あり。

実施内容

週 1 回 全 12 回 (約 3 か月間)



※体力測定は初回と 11 回目のみ

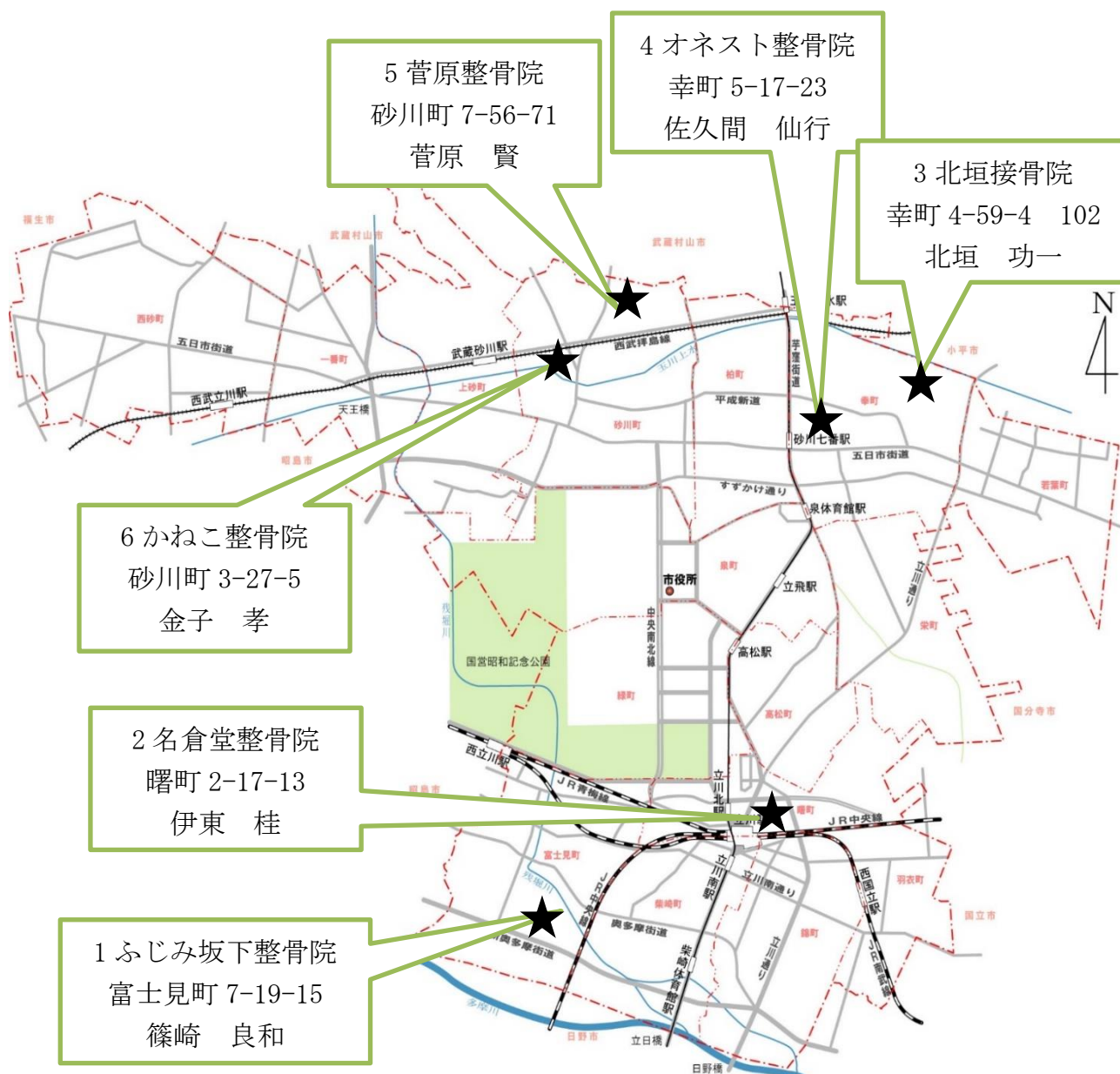
初回と 11 回目の所要時間は 1 時間 10 分 (訪問型は 40 分)、それ以外の日には体力測定がないため、1 時間 (訪問型は 30 分) を予定。体力に応じて 3 つのプログラムからひとつを行い、さらに個々の状態に応じて補強運動を行います。途中、休憩や水分補給、心疾患などによる事故を防ぐために脈拍チェック等を行います。

立川市外 訪問型 実施者

1	アキラ鍼灸接骨院	昭島市美堀町 5-20-7-9 号
2	三上整骨院	小金井市貫井北町 3-32-17
3	すずき接骨院	国分寺市日吉町 4-6-10

通所型・訪問型 実施施設

1	ふじみ坂下整骨院	立川市富士見町 7-19-15	篠崎 良和
2	名倉堂整骨院	立川市曙町 2-17-13	伊東 桂
3	北垣接骨院	立川市幸町 4-59-4 102	北垣 功一
4	オネスト整骨院	立川市幸町 5-17-23	佐久間 仙行
5	菅原整骨院	立川市砂川町 7-56-71	菅原 賢
6	かねこ整骨院	立川市砂川町 3-27-5	金子 孝

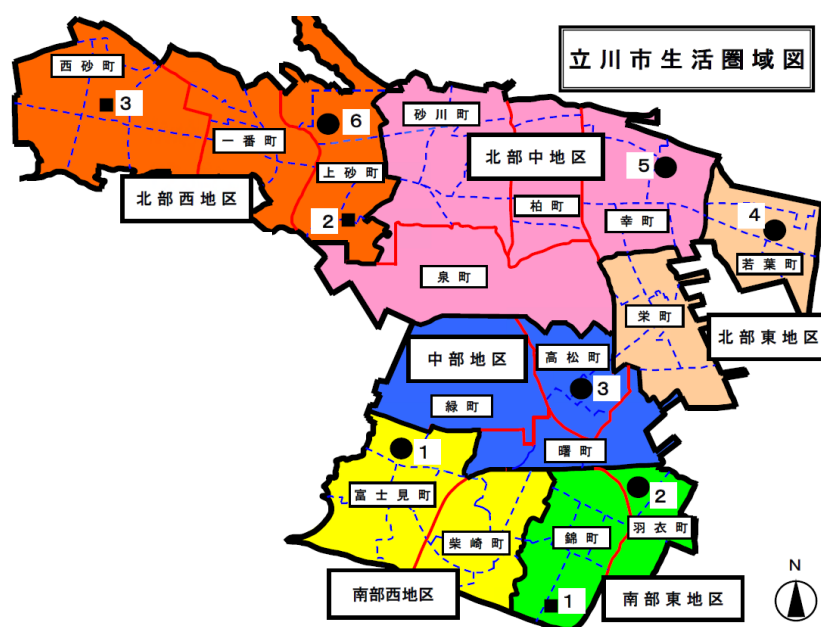


申込み・相談先 は次ページへ ➡

申込み・相談先

担当ケアマネジャー、もしくは下記センターへご相談ください。

No	名称	住所	電話	FAX	担当地域
● 1	南西部ふじみ 地域包括支援センター	富士見町 2-36-47 立川市社会福祉協議会内	540- 0311	548- 1747	富士見町・ 柴崎町
● 2	南部東はごろも 地域包括支援センター	羽衣町 1-12-18 羽衣地域 福祉サービスセンター内	523- 5612	523- 5613	羽衣町・ 錦町
● 3	中部たかまつ 地域包括支援センター	高松町 2-27-27 TBK 高松第1ビル101	540- 2031	522- 1636	高松町・曙町 緑町
● 4	北部東わかば 地域包括支援センター	若葉町 3-45-2 介護老人保 健施設わかば内	538- 1221	538- 1222	若葉町・ 栄町
● 5	北部中さいわい 地域包括支援センター	幸町 4-14-1 至誠キートス ホーム内	538- 2339	538- 1302	幸町・柏町 砂川町・泉町
● 6	北部西かみすな 地域包括支援センター	上砂町 5-76-4 砂川園内	536- 9910	536- 9953	上砂町・一番 町・西砂町
■ 1	にしき 福祉相談センター	錦町 6-28-15	527- 0321	527- 0322	
■ 2	かみすな 福祉相談センター	上砂町 1-13-1	537- 7799	536- 7182	
■ 3	にしすな 福祉相談センター	西砂町 5-5-5	531- 5550	531- 3451	



< 事業内容に関する問い合わせ >

立川市 高齢福祉課 介護予防推進係 電話：042-523-2111 内線 1483・1471・1472
FAX：042-522-2481