

# 介護予防応援ブック

65歳以上の  
皆様へ！

# これからも 元気で過ごすために



## 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいをもち、安心して生活を送ることができるよう、地域全体で支えていくための仕組みです。

相模原市には、「自分らしい暮らしの実現」を応援する取組がたくさんあります。介護保険のサービスを利用するだけでなく、運動や趣味の活動に参加し、地域で仲間と楽しく活動していくことが、先々の元気につながります。総合事業の様々なメニューを利用し、仲間と共に身近な地域で介護予防に取り組みましょう！

### 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

#### 一般介護予防事業

<対象>  
65歳以上の全ての方

#### 介護予防・生活支援サービス事業

<対象>  
要支援1・2、事業対象者の方

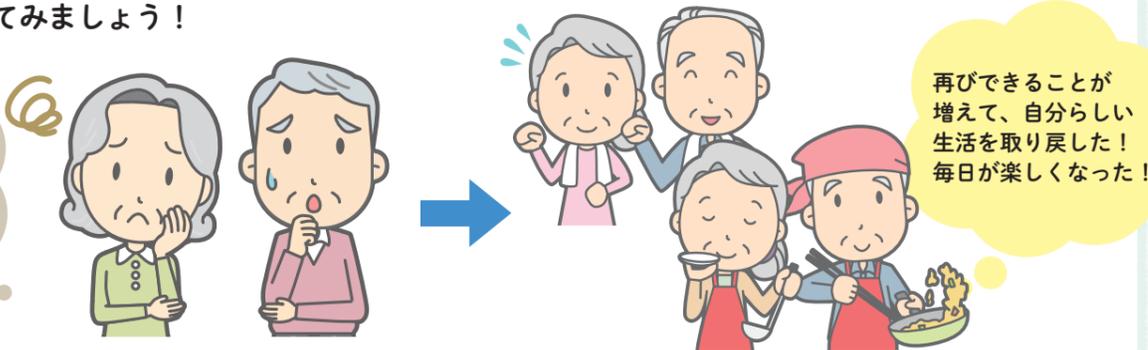
# 相模原市のこれからの介護予防の取組

～リエイブルメント（再自立）に向けた方向転換～

リエイブルメントとは「再びできるようになる」という意味です。

体の衰えを感じた時、「年のせい」「病気のせい」とあきらめず、『再び望む生活ができるようになることを目指す』ことが重要です。今の自分の能力を最大限に活かして生活を続けられる取組をはじめてみましょう！

最近、できないことが増えてきて、気分もふさいでしまう…



## 基本チェックリストで、自分の変化を確認してみましょう！

基本チェックリストは、運動・口腔・栄養・物忘れ・うつ症状・閉じこもりなどの25項目について「はい」「いいえ」で回答する質問票です。基本チェックリストによる判定により、「事業対象者」として認定を受けると介護予防・生活支援サービス事業を利用することができます。基本チェックリストによる判定は、地域包括支援センターで実施しています。

基本チェックリスト  
(一部抜粋)

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 週に1回以上は外出していますか

## 自分の変化に気づいたら…

### 再び望む生活ができるような取組を考えてみましょう！

**いままで**  
お世話型  
サービスの場合  
お世話を受け続けるだけではできる活動が減ってしまう可能性も！



**これから**  
リエイブルメント型  
サービスの場合  
必要なことは支えてもらいながら、自分でやりたいことを続けるために必要な活動を選択・実践！



# こんな活動に参加できます

65歳以上の方ならどなたでも

## 一般介護予防事業

地域で活動したい

- ▶ ①社会貢献でずっと元気に！ **P4**  
さがみはらふれあいハートポイント事業  
介護予防サポーター養成講座

自分のために楽しく  
介護予防！  
健康になりたい

- ▶ ②自分で学んでもっと元気に！ **P4**  
介護予防教室  
元気高齢者筋力向上トレーニング教室  
地域リハビリ相談

交流したい  
体を動かしたい

- ▶ ③仲間と一緒に今より元気に！ **P5**  
いきいき百歳体操  
元気倶楽部  
生き生きシニアのための地域活動補助金事業  
お口の健康教室

総合事業以外の  
おすすめメニュー

- ▶ ゆめクラブ（老人クラブ）  
ふれあい・いきいきサロン  
シルバー人材センター **P4**

要支援1・2、事業対象者の方

## 介護予防・生活支援サービス事業

元気を取り戻したい

- ▶ ④専門家の力を活かして  
リエイブルメント（再自立）！ **P6**  
短期集中予防サービス（通所）  
<リエイブルメントプログラム>

体力が不安  
できない部分を  
身近な人に手伝ってほしい

- ▶ ⑤仲間の力を借りて  
リエイブルメント（再自立）！ **P7**  
シニアサポート活動（訪問・通所）

体の調子が悪くて  
生活が大変

- ▶ ⑥サービスの力を借りて  
リエイブルメント（再自立）！ **P7**  
従前相当サービス（訪問・通所）  
生活支援サービス（訪問・通所）

栄養・口腔  
歯科での定期管理  
食事  
(たんぱく質・バランス)

運動  
たっぷり歩く  
筋力トレーニング

社会参加  
就労・余暇活動  
ボランティア等

【健康寿命を延ばす3つの柱】

～「自分らしい暮らし」を続けるために～  
様々な活動に取り組みましょう！

体操やトレーニングなどの運動だけではなく、栄養（食事の内容、バランス）、口腔機能（お口の衛生・飲み込み）の管理、家事・散歩・趣味など自分でできる活動やボランティアなどの社会参加も有効です。

65歳以上の方ならどなたでも利用できます。

## ① 社会貢献で ずっと元気に！

さがみはら・  
ふれあいハートポイント事業  
(介護支援ボランティア事業)

### 内容

ボランティア活動を通じて社会貢献、社会参加することで、介護予防の促進を図ることを目的とし、市指定の高齢者福祉施設などでのボランティア活動の実績に応じて、報償金を交付します。

●問合せ：相模原市社会福祉協議会  
042-786-6181

介護予防サポーター  
(悠遊シニアスタッフ) 養成講座

### 内容

地域における介護予防についての普及啓発活動や地域活動の担い手を養成する講座です。終了後は地域包括支援センター主催の介護予防教室等で活動します。

※介護予防に関心があり、地域において継続的且つ主体的に介護予防の活動をしていく意志のある40歳以上の方が対象です。

●問合せ：お住まいの地域の高齢・障害者相談課

## ② 自分で学んで もっと元気に！

地域包括支援センター主催の介護予防教室

### 内容

地域包括支援センターにおいて、高齢者が身近な地域で気軽に介護予防を学べる教室です。

●問合せ：お住まいの地区の地域包括支援センター

元気高齢者筋力向上トレーニング教室

### 内容

民間スポーツジム主催の筋力トレーニング、ストレッチ体操、各種体験を行います。

※主催ごとに利用料金が異なります。

●問合せ：高齢・障害者支援課

地域リハビリ相談<運動・栄養・口腔>

### 内容

専門職が運動・栄養・口腔面のリエイブルメント(再自立)にむけ一緒に考え、手立てを提案します。

リハビリ方法の助言、お口の手入れや口の渇きが気になる。元気に過ごすための食事…など。

●問合せ：お住まいの地区の地域包括支援センター

## ③ 仲間と一緒に 今より元気に！

いきいき百歳体操

### 内容

手足に負荷の調節が可能な重りをつけ、ゆっくり行う筋力トレーニングで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。実施する団体に対して、定期的な専門職の支援及び重錘バンド、DVDの無償貸与を行います。

### 対象者

65歳以上の高齢者を中心とした5人以上のグループで、週1～2回自主的に実施可能なグループ(会場の他、テレビ、DVDプレーヤー等の映像機器は団体でご用意いただきます)

※いきいき百歳体操は4会場で体験できます。  
(緑区合同庁舎・さがみ湖リフレッシュセンター・ウェルネスさがみはら・南保健福祉センター)

●問合せ：高齢・障害者支援課

### お役立ち情報

地域の情報を知りたい時は  
相模原市地域資源情報  
公開サイト“さがみナビ”  
～さがみはらみんなの地域情報ナビ～

相模原市の地域の情報がまとまったウェブサイトです。市内の介護・医療・子育てなどさまざまな分野の情報が一括検索できます。いきいき百歳体操の団体や元気倶楽部などの地域にある通いの場なども検索できます！  
右記二次元コードからさがみナビへ



## 元気倶楽部

### 内容

健康づくり普及員による、転倒・筋力低下防止のための体操、ウォーキング、レクリエーション、講話など月1回程度公民館等で行います。

●問合せ：高齢・障害者支援課  
お住まいの地域の高齢・障害者相談課

生き生きシニアのための  
地域活動補助金事業

### 内容

地域で「通いの場」活動に取り組む団体の立ち上げ支援として補助金を交付し、身近な場所で行う介護予防活動を支援します。地域の通いの場として活動に参加できます。

●問合せ：高齢・障害者支援課

## お口の健康教室

### 内容

歯の健康や口腔機能に関することが学べる教室です。高齢者とその家族及びその支援のための活動に関わる団体へ歯科医師と歯科衛生士が出張して実施します。

●問合せ：高齢・障害者支援課

## 総合事業の他にもおすすめのメニューがあります。

### シルバー人材センター

内容  
植木のせん定や除草、駐車場の管理など、ライフスタイルに合わせた臨時的、短期的な雇用や就業機会を提供します。  
※60歳以上の人



### 市民大学 (あじさい大学コース)

内容  
健康や介護予防、生涯スポーツなどに特化した分野の学習活動を通じて仲間づくりや生涯の生きがいづくり、社会活動を行うきっかけを体験できます。  
※15歳以上の人



### ゆめクラブ (老人クラブ)

内容  
高齢者の仲間づくり、生きがいと健康づくりを目指し、地域の仲間と共同して自主的にスポーツや趣味・社会奉仕など、さまざまなクラブ活動を行っています。  
※おおむね60歳以上の人



### ふれあい・いきいきサロン

内容  
外出の機会が少なく地域の中で孤独感を抱える人を対象に、地域住民の支援で行われる小規模(5～15名程度)の仲間づくりです。  
※おおむね60歳以上の人



要支援1・2、事業対象者の方が利用できます

※サービス利用には、地域包括支援センター等によるケアマネジメントが必要です。  
地域包括支援センターへご相談ください。

## ④ 専門家の力を活かして リエイブルメント（再自立）！

### 短期集中予防サービス<リエイブルメントプログラム>

実施場所に3か月間通所（送迎あり）し、個別面談で個人の思いを聴きながら目標を設定して、さまざまな専門職と一緒に生活課題の改善や健康維持に取り組むオーダーメイドのプログラムです。自信や意欲を引き出すことで、自らの管理能力を上げて、リエイブルメント（再自立）を目指していくものです。



**相談窓口**  
各地域包括支援センターなど  
状況に応じた適切なサービスを案内  
+ 必要時  
**地域リハビリ相談\***  
リハビリ専門職が相談を実施

**短期集中  
予防サービス**  
リハビリ専門職が個別に面談し、プログラムを作成。管理栄養士や歯科衛生士などが栄養や口腔の相談に応じます。

短期集中で  
自信と能力を  
回復し地域へ

**サービス終了後も  
住み慣れた地域で暮らし続ける**  
好きなことを自分自身で選択し、生きがいを持って暮らせるように、社会参加に向けサポートします。  
**いきいきとした自分らしい暮らし**

新たに要支援又は事業対象者の認定を受け、デイサービスなどの従前相当サービスや生活支援サービスを希望する場合は、原則として最初に短期集中予防サービスを利用します（難病、末期がん、認知症のある人を除く）。  
※利用料金：無料（利用者負担金なし）

短期集中予防サービスの概要はこちら（市HP）



### ※地域リハビリ相談

内容

安心して短期集中予防サービスをご利用いただけるよう、リハビリテーション専門職である理学療法士や作業療法士が、地域包括支援センターの職員等と一緒にご自宅を訪問し、お体の状態や生活状況を確認しながら、望む生活に向けた取組について一緒に考えます。

※利用料金：無料（利用者負担金なし）

実施回数：同一相談につき3回まで



## ⑤ 仲間の力を借りて リエイブルメント（再自立）！

### シニアサポート活動（訪問）

内容

住民団体やボランティア団体等による継続的な生活支援を行います。※身体介護を伴わないもの。

- ごみ出し ●買い物支援 ●散歩
- 掃除・洗濯 ●ベッドメイク ●調理

のうち団体が実施しているもの

※担い手団体等は市ホームページをご覧ください。

利用料金：団体により利用料金は異なります。

### シニアサポート活動（通所）

内容

住民団体やボランティア団体等による介護予防を目的とした身近な地域での定期的な通いの場。軽体操やレクリエーションなどを行います。（1回おおむね2時間以上）

※活動内容は実施団体により異なります。

※担い手団体等は市ホームページをご覧ください。

利用料金：団体により利用料金は異なります。

## ⑥ サービスの力を借りて リエイブルメント（再自立）！

※利用料金の1割、2割又は3割のいずれかが自己負担となります。

### 従前相当サービス（訪問）

内容

指定事業者による、平成28年3月以前から提供されている介護予防訪問介護に相当するサービス。身体介護や生活援助などのホームヘルプサービス。

### 生活支援サービス（訪問）

内容

指定事業者による、従前相当サービスよりも人員の基準を緩和し、生活援助に特化したサービス。訪問介護員による掃除や洗濯などの生活援助のホームヘルプサービス。

※指定事業者は市ホームページをご覧ください。

### 従前相当サービス（通所）

内容

指定事業者による、平成28年3月以前から提供されている介護予防通所介護に相当するサービス。機能訓練やレクリエーション、送迎などのデイサービス。

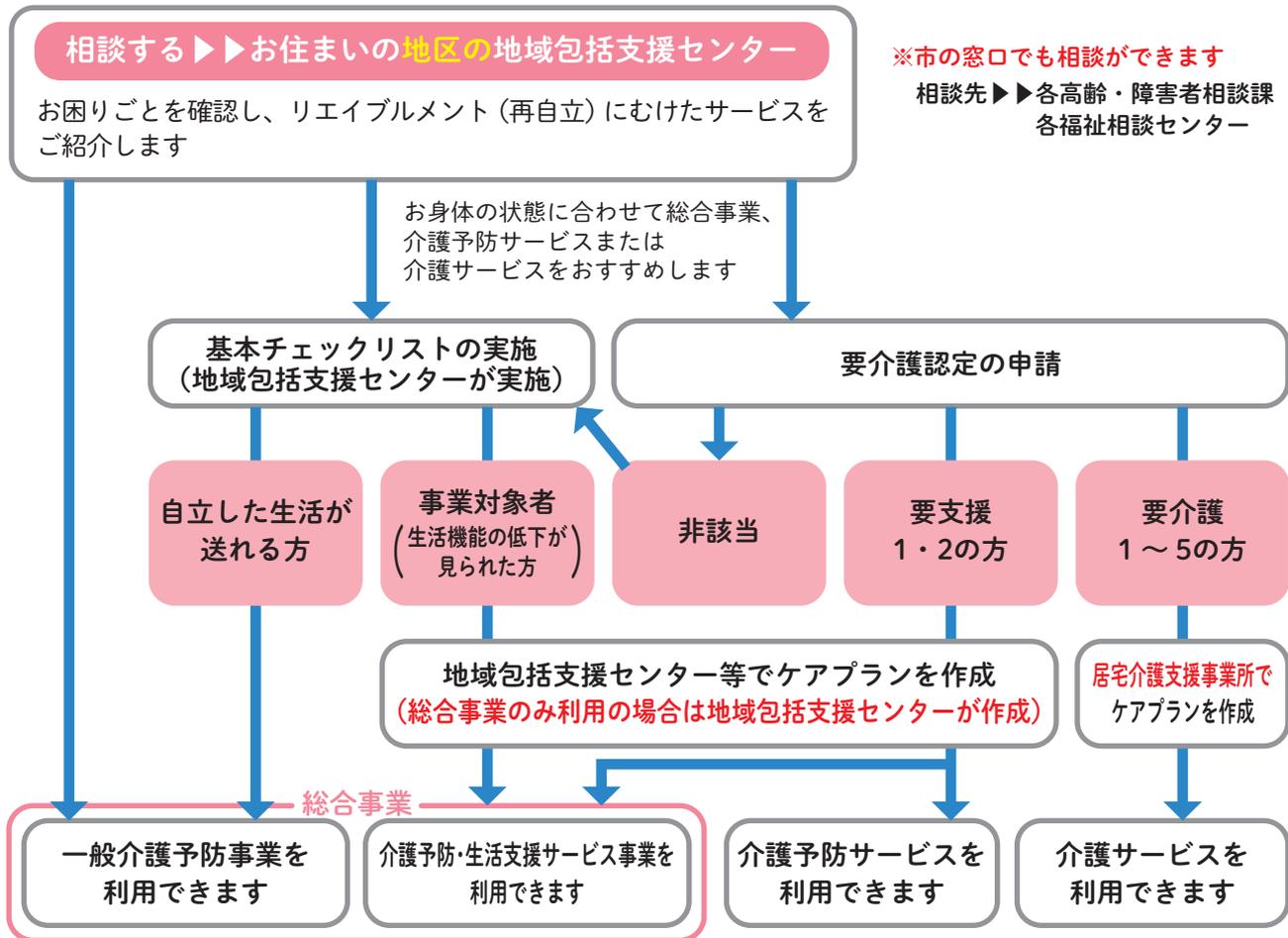
### 生活支援サービス（通所）

内容

指定事業者による、従前相当サービスよりも施設や人員の基準を緩和した短時間のデイサービス。通所介護事業所などでの軽体操やレクリエーションなどの運動機能向上を支援するデイサービス。

※指定事業者は市ホームページをご覧ください。

# 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)利用の流れ



## お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

緑区	橋本	地域包括支援センター	042-773-5812	津久井	地域包括支援センター	042-780-5790
	相原	地域包括支援センター	042-703-5088	相模湖	地域包括支援センター	042-684-9065
	大沢	地域包括支援センター	042-760-1210	藤野	地域包括支援センター	042-686-6705
	城山	地域包括支援センター	042-783-0030			

中央区	小山	地域包括支援センター	042-771-3381	光が丘	地域包括支援センター	042-750-1067
	清新	地域包括支援センター	042-707-0822	大野北第1	地域包括支援センター	042-704-9551
	横山	地域包括支援センター	042-751-6662	大野北第2	地域包括支援センター	042-768-2195
	中央	地域包括支援センター	042-730-3886	田名	地域包括支援センター	042-764-6831
	星が丘	地域包括支援センター	042-758-7719	上溝	地域包括支援センター	042-760-7055

南区	大野中	地域包括支援センター	042-701-0511	新磯	地域包括支援センター	046-252-7646
	大沼	地域包括支援センター	042-705-5435	相模台第1	地域包括支援センター	042-767-3888
	大野台	地域包括支援センター	042-758-8278	相模台第2	地域包括支援センター	042-741-6665
	大野南	地域包括支援センター	042-767-3701	相武台	地域包括支援センター	046-206-5571
	上鶴間	地域包括支援センター	042-767-2731	東林第1	地域包括支援センター	042-740-7708
	麻溝	地域包括支援センター	042-777-6858	東林第2	地域包括支援センター	042-705-8278

市の窓口	高齢・障害者支援課	中央区富士見 6-1-1 (ウェルネスさがみはら B 館 3 階)	042-769-9249
	緑高齢・障害者相談課	緑区西橋本 5-3-21 (緑区合同庁舎 3 階)	042-775-8812
	城山福祉相談センター	緑区久保沢 1-3-1 (城山総合事務所本館 1 階)	042-783-8136
	津久井高齢・障害者相談課	緑区中野 613-2 (津久井保健センター 1 階)	042-780-1408
	相模湖福祉相談センター	緑区与瀬 896 (相模湖総合事務所 2 階)	042-684-3215
	藤野福祉相談センター	緑区小淵 2000 (藤野総合事務所 2 階)	042-687-5511
	中央高齢・障害者相談課	中央区富士見 6-1-1 (ウェルネスさがみはら A 館 1 階)	042-769-8349
南高齢・障害者相談課	南区相模大野 6-22-1 (南保健福祉センター 1 階)	042-701-7704	