

【対象】

要支援1・2の方
事業対象者

※事業対象者：心身の状態など簡単な質問より、介護予防や生活支援が必要と判定された方

名古屋市介護予防・生活支援サービス事業

ミニデイ型通所サービス

フレイル※を改善したいあなたに

※フレイル：年齢とともに心身の活力が低下した状態をいいます。運動・栄養・口腔ケア・社会参加にバランスよく、取り組むことで改善が可能です。

サービスの概要

対象	要支援1・2の方、事業対象者
回数	週1回(原則6か月) 更新可
時間	2時間程度
利用料	1か月 1,514円(1割負担の方の目安)
実施場所	デイサービスセンター等 (送迎可)

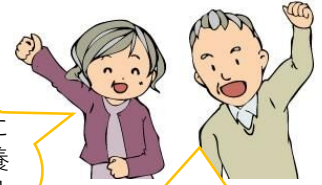
サービスの効果



利用者の8割以上が、状態の維持・改善したことが分かりました！
(2016年～2019年利用者の評価データ解析結果)

利用者の声

積極的に外出するようになりました。食事や栄養にも気を使うようになりました。(70歳代後半)



生活に張りができました。(70歳代前半)

サービスの内容

体調チェック
ウォーミングアップ

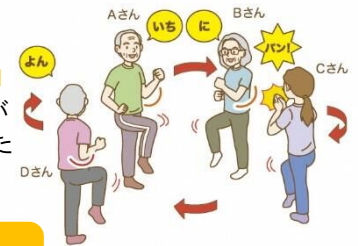


「なごや介護予防・認知症予防プログラム」

専門家が検討して作った本市独自のプログラムです。
1グループ5～8人で行います。

運動

コグニサイズ(体を動かしながら数を数えるなど、頭を使った運動)を中心とした運動



栄養

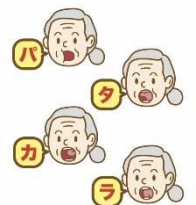
調理実習やグループワーク、回想法を通じた栄養改善



効果的に組み合わせ実施！

口腔

パタカラ体操(発声練習)や舌の体操による口腔機能向上



申し込み

●サービスの対象者に該当するか等、まずは、いきいき支援センター(地域包括支援センター)、区役所にご相談ください。



いきいき支援センターの一覧はこちら

●ミニデイ型通所サービスを提供している事業所は、NAGOYAかいごネットに掲載しています。



事業所の一覧はこちら

【対象】

要支援1・2の方
事業対象者

※事業対象者:心身の状態など簡単な質問より 介護予防や生活支援が必要と判定された方

名古屋市介護予防・生活支援サービス事業

運動型通所サービス

転倒をふせぎたい、筋力をアップしたいあなたに

サービスの概要

対象	要支援1・2の方、事業対象者
回数	週1回(原則6か月) 更新可
時間	1時間～1時間30分程度
利用料	1回 257円(1割負担の方の目安)
実施場所	デイサービスセンター、フィットネスクラブ、施術所等(原則送迎なし)

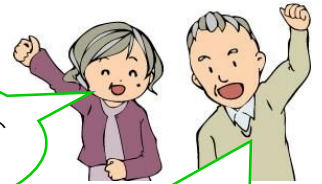
サービスの効果



利用者満足度は4年連続で80%を超えています!

(2016年～2019年利用者アンケート結果より)

利用者の声



足、腰に筋力がつき、歩くのが楽になりました。(80歳代前半)

一人ではなかなか運動しないので、休まず利用していきたいです。(60歳代後半)

サービスの内容

各事業所で様々なプログラムを実施しています。1グループ数人～15人程度で行います。

【プログラムの一例】

体調チェック
ウォーミングアップ



メインプログラム(主運動)

- 機器・器具を使った筋力向上運動
- バランス運動(バランスボールなど)
- ヨガ・ストレッチなど



クーリングダウン
自宅での実施指導



運動の中で脳トレを取り入れる、各利用者にあった個別メニューを実施するなど、様々な工夫をしています。



申し込み

- サービスの対象者に該当するか等、まずは、いきいき支援センター(地域包括支援センター)、区役所にご相談ください。



いきいき支援センターの一覧はこちら

- 運動型通所サービスを提供している事業所は、NAGOYAかいごネットに掲載しています。



事業所の一覧はこちら