

短期集中予防サービスについて

自分らしく、いきいきとした
生涯を続けるために



R8.6.26 介護予防ケアマネジメント研修
藤井寺市健康福祉部高齢介護課

短期集中予防サービスの目的

- 加齢や疾病等により低下した心身機能の改善を図る
- 「できないこと」を「できること」に変える支援
- 介護予防・重度化防止により、自立した生活の継続を目指す
- 卒業後も地域活動や自主的な運動習慣につなげる

短期集中予防サービス利用者像

- 事業対象者
- 要支援 1・2の方
- 生活機能の低下により、生活上の困り事
（入浴・家事・外出・買い物等）がある方
- 改善の見込みがあり、短期集中で効果が期待できる方

短期集中予防サービス対象になりにくい方

- 医療的管理が優先される方
- 継続的な介護サービス利用が必要な方
- 認知機能が低下している方
- 本人に改善意欲が全くみられない方



医療や介護サービスの利用が必要な場合は、適切な支援につなげる

短期集中予防サービス提供の趣旨

- 短期集中（3か月程度）で専門職による支援を行う。
- 運動機能向上だけでなく、生活課題の改善を目指す。
- 自宅での活動や役割の再獲得につなげる。



生活目標の達成を支援する

短期集中予防サービスのイメージ

つ	通所型サービスC	訪問型サービスC
目的	生活課題の改善・運動機能向上・社会参加促進	生活課題の改善・外出やサービス利用への橋渡し
生活状況	家事や外出などに不安があり、集団での介護予防が効果的	生活課題が自宅環境や生活習慣に起因している
利用者に適した人	外出が可能で他者との交流や集団プログラムに参加できる方	集団参加が難しい人、個別支援が必要な方
課題	筋力低下、体力低下、活動量低下、社会参加不足	閉じこもり、生活不活発、生活動作の困りごと、セルフケア不足、環境調整の必要性

通所型サービスCに向いている人

- ✓自力または送迎で通所できる。
- ✓運動機能の改善が期待できる。
- ✓集団行動に抵抗が少ない。

訪問型サービスCに向いている人

- ✓外出機会がほとんどない。
- ✓家の中での生活に課題がある。
- ✓家の環境調整や生活指導が必要。

短期集中予防サービス3か月後に 目標達成と言える状態像

本人の目標が達成された状態



「一人で買い物に行ける」

「休まず15～20分程度歩ける」

「自分で食事の準備ができる」

「地域のサロンや体操教室に参加できる」など

短期集中予防サービスが目指す姿

～必要な支援を活用しながら、自分らしい生活を継続できる～

できることが増える
自信がつき、
日常生活がラクに！

外出や社会参加が続く
人との交流や活動を楽しめる

運動や活動習慣が身につく
体力・筋力がつき、活動的な
毎日に



本人が望む暮らしの継続

必要なサービスを利用できる
自分に合った支援を上手に活用できる

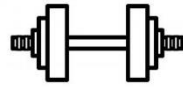
本人が望む暮らしを
続けられる
地域で、安心して生活できる

趣味や役割を持てる
生きがいや役割が、生活の
ハリになる

短期集中予防サービス終了後の生活イメージ



地域の通いの場に参加



自主トレを継続



趣味活動に参加



買い物や外出を継続



家族や地域のつながりを大切にする



必要な介護サービスを利用

「サービスを卒業すること」が目的ではなく、

「自分らしい生活続けること」が目的

通所型サービスC（いきいきトレーニングスタジオ【通称：いきトレ】）の内容

運動機能向上

- 筋力向上
- バランス訓練
- 自主トレーニング訓練

栄養改善

- 食生活の振り返り

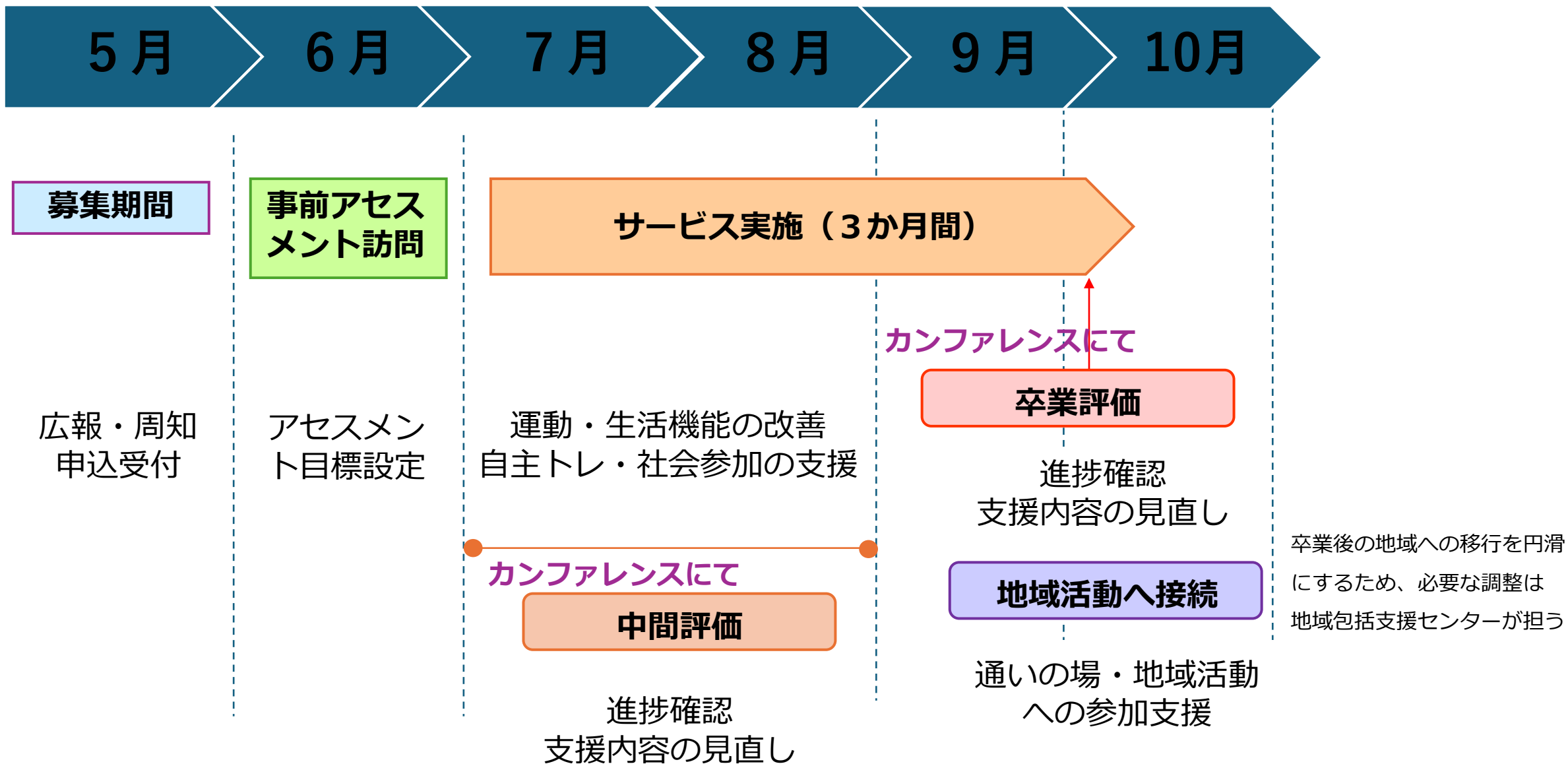
社会参加支援

- 通いの場の紹介
- 地域活動への参加支援

卒業後の生活づくり

- 目標設定
- セルフマネジメント支援

申し込みスケジュール（1クール目の例）



利用期間

- ・ 3 か月間～ 6 か月間
- ・ 週 1 回実施

定員

つ	定員
1クール目 (7月～9月開催)	6名
2クール目 (10月～12月開催)	10名
3クール目 (1月～3月開催)	10名

1クール目は試行的実施として6名
運営状況や課題を確認しながら実施
2・3クール目は定員10名に拡大
年間26名の利用を見込む

申し込み締切

- ・ 1クール目：令和8年5月29日（金）
- ・ 2クール目：令和8年8月21日（金）
- ・ 3クール目：令和8年11月20日（金）

申し込みを過ぎた場合

- ・ 原則、次クールの案内となる。
- ・ ただし、利用者の状態や課題に応じて、開始までの期間はお悩み解決！訪問や訪問型サービスC等の活用を検討する。
お悩み解決！訪問と訪問型サービスCでは、自宅での運動指導や生活機能の改善支援を行い、将来的な通所型サービスCの利用につながる体力・活動性の向上を目指す。