

何かをはじめたいけれど…
どうしたら… そんなときは

地域包括支援センターや在宅介護支援センター等に相談

あきらかに介護保険の
サービスが必要な方

介護保険申請

要介護者
1~5

要支援
1・2

居宅介護支援事業所の
ケアマネージャーが
ケアプランを作成

介護サービス

- 在宅サービス
- 施設サービス

基本チェックリストで
判断

あきらかに元気な方

生活の動作や
歩く動作が
たずねられます

介護予防サービス事業
対象者

〈総合事業〉
一般介護
予防事業

中のページで
紹介しています

地域包括支援センターや居宅介護支援事業所の
ケアマネージャーが介護予防プランを作成

介護予防サービス

- 福祉用具など

- 福祉用具など
- 住宅改修
- 訪問看護
- デイサービス 等

総合事業サービス

- 訪問・通所サービスC

- **訪問・通所サービスC**
(パワーリハプラス教室) ※中のページで紹介しています
- **訪問サービスB/D**
(生活支援、おでかけサポート)

利用までの流れ

1 申し込み

2 実態把握のための訪問

3 決定・利用調整

4 事業者からの 連絡

5 利用開始

多久市地域包括支援センター
(愛称:おたっしゃ本舗 多久)

TEL 75-6033

多久市 介護予防教室及び地域の通いの場のご案内

「転びたくない」
「認知症になりたくない」
とそのために

フレイル(虚弱)とは、
段々筋力も低下し、
活動する力も
減っている状態

②横軸：時間的な経過(今 → あした → 将来)

①縦軸・フレイル（虚弱）になりやすい原因

基礎疾患

合併症・重症化

虚弱になると

動きづらく
なる

認知症になりやすい

転倒・骨折を
おこしやすい

筋肉が減って歩きづらく、立ってられない

これを予防しよう!!!

多病·多劑·副作用

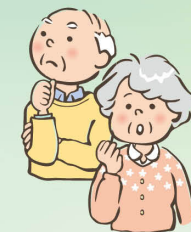
フレイル(虚弱)
予防のために

①毎日の食事・運動をすること ②必要な治療はやめないこと
③教室や通いの場に参加することが、予防につながります

(参考)「フレイル診療ガイド2018年版」より



多久市に住所がある65歳以上の方を対象とした介護予防教室です。



※介護保険認定をお持ちの方は 利用できる教室が限られています。

送迎付

パワーリハプラス教室 (短期集中予防サービス)

2教室/年

- 内 容
- 自分の身体の状態に合わせたメニューによる筋力トレーニングを実施します。
 - 介護予防ケアプラン作成をします。

担当のケアマネージャーがつかます!!

対 象 チェックリストに該当する方

場 所 諸隈病院
4階リハビリルーム

期 間 4月～9月の教室と
10月～3月の教室

利用料 訪問サービス 1回 400円
通所サービス 1回 200円
※主治医からの利用可否の書類が必要

体操メニュー

- 準備体操 …………… ラジオ体操
マシントレーニング
マットや平行棒を使つての運動
筋力向上体操 …… 二重課題運動
6分間歩行等の有酸素運動
階段昇降運動

定員
6名

担当されるリハビリの



川久保 司先生



飯盛 良先生



縄手 利彦先生



送迎付

お達者クラブ (筋力向上を目指した運動教室)

1年

- 内 容
- 椅子に座って、簡易な運動器具を用いた運動を行います。
 - 6ヵ月ごとに評価検査もあります。
 - ボールやゴムを使った筋力運動
 - ストレッチ運動

場 所 天寿荘 地域交流スペース

持参するもの 水分、タオルなど

開催日 毎週火曜日 ①10:00～11:30
②14:00～15:30

利用料 300円/1回
※主治医からの利用可否の書類が必要



前田 勝子先生



送迎付

思い出クラブ (認知機能維持教室)

1年

- 内 容
- 活動メニューも一緒に考えます。
 - 間違い探しや簡単なゲームを行って、頭の体操や昔を思い出すような活動(手作業や料理教室)を行います。
 - 自宅で取り組む宿題があります。

場 所 多久いこの里

開催日 毎週水曜日もしくは木曜日 13:30～15:00

利用料 300円/1回(必要に応じ材料代実費)



自分で行く

げんきアップさー来る (いつまでも元気に、運動機能向上)

1年

- 内 容
- もりもりコース:ストレッチやタオルなどを使った柔らかいからだ作り
 - きらきらコース:硬くなった関節の動きを拡げるからだ作り

場 所 体育センター(ゆめひろば)

開催日 毎週木曜日 9:15～10:10
10:15～11:10
11:15～12:05
毎週金曜日 13:00～13:55
14:00～14:55
15:00～15:55



山崎康平先生



金丸哲也先生

利用料 無 料 ※2年目以降はスポーツピアの加入となります。
※主治医からの利用可否の書類が必要



年2回
体力測定が
あります

自分で行く

わっか脳教室 (認知機能低下予防)

1年

- 内 容
- タブレットやゲーム機を使って脳トレをします。

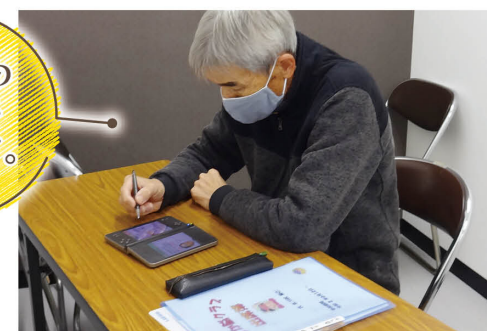
操作が分からない時は、職員がお手伝いします。

場 所 多久市中央公民館 研修室など

開催日 1回/週 1時間程度 火曜日または金曜日

利用料 無 料

自宅での
宿題が
あります。



地域の通いの場でもがんばってます

いきいき百歳体操

- おもりをつけて、椅子に座り、動画に合わせて号令をかけながら行う体操(1回30分程度)
- 年1回の効果測定とリハビリの先生による指導があります
- 市内51ヶ所で実施中



かみかみ百歳体操

- 動画に合わせて舌や口を動かす体操(1回15分)
- 歯科衛生士による健康教育(計4回)とのみこみ検査



八木浩子先生



声からはじまるエイジングケア

元気な声の出し方を教わります。
ボイストレーナーによる指導です。



カカカカ



ココココ



森田真由美先生



脳トレ(二重課題運動)

- 全身の血液の流れを促す運動
- 笑って脳の細胞を元気にする運動
- DVDに合わせて行います