

日常生活に必要な生活機能の維持・向上を目指すプログラムです。
住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、専門職と一緒に介護予防に取り組みましょう！！

最近ふらついて転びやすくなったなあ

最近体重が減ったなあ

運動がいいとは思っていても
ひざや腰が痛くて…

お茶を飲むとよくむせて
しまう



じっぺい
©磐田市

対象	① 要支援1、要支援2と判定された方 ② 65歳以上の方で基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方 ①②どちらかに該当する方
内容	12回以内（概ね週1回、3ヶ月以内） 運動・栄養・口腔各分野の専門職が、自宅または施設などで、身体の状態や生活習慣に応じた指導を行います。 いきいきとした暮らしが続けられることを目指します。
場所	ご利用者様の自宅または市が委託した事業所内（送迎あり）
自己負担	（1割負担の場合） ※組み合わせにより金額が異なります。 ・運動機能改善プログラム 1回あたり600円 ・栄養改善プログラム 1回あたり540円 ・口腔機能向上プログラム 1回あたり360円

**プログラムに参加してみたい方は、
福祉政策課または、お住まいの地域の地域包括支援センターへ
お問合せください**