

●通所型サービス

○A型： 簡単な体操、レクリエーション、交流等を実施 (2時間以上) ※送迎のない事業所あり	事業対象者・要支援1(週1回程度の利用) 送迎あり 月13,300円 送迎なし 月11,700円 事業対象者・要支援2(週2回程度の利用) 送迎あり 月27,200円 送迎なし 月24,000円
○従前相当： 日常生活の支援、レクリエーション、 機能訓練等を実施(3時間以上) ※送迎あり	週1回利用・要支援1：月16,550円 週2回利用・要支援2：月33,930円

●訪問型サービス

○A型： 一定の研修を受けた者による生活援助 (おおむね1時間以内)	週1回利用：月9,410円 週2回利用：月18,790円 週2回を超える利用：月29,820円
○従前相当： ホームヘルパーによる身体介護や生活援助 (おおむね1時間以内)	週1回利用：月11,760円 週2回利用：月23,490円 週2回を超える利用：月37,270円

※利用者負担は介護保険の利用者負担割合によります。(1割から3割)

地域包括支援センター 一覧

担当地区	担当地域包括支援センター名	電話番号	所在地
出羽・大郷・明治・千歳	済生会なでしこ地域包括支援センター	681-7450	沖町79番地1
楯山・高瀬・山寺	地域包括支援センター大森	685-1224	大森2139番地1
鈴川	地域包括支援センター敬寿会	634-2309	五十鈴三丁目6番17号
滝山	たきやま地域包括支援センター	622-4577	岩波5番地
第六	地域包括支援センターふれあい	628-3988	桜田西四丁目1番14号
南山形・本沢・大菅根 西山形・村木沢	山形西部地域包括支援センター	646-1165	すげさわの丘46番地
第一・第二	篠田好生会さくら地域包括支援センター	635-4165	桜町2番68号
第三・第四・第九	地域包括支援センターかがやき	631-8020	旅籠町一丁目7番23号
第七	霞城北部地域包括支援センター	645-9070	城西町二丁目2番22号
第十・飯塚・樺沢	霞城西部地域包括支援センター	647-8010	城西町二丁目2番22号
蔵王	蔵王地域包括支援センター	688-8099	蔵王半郷79番地7
第五・第八・東沢	済生会愛らんど地域包括支援センター	679-3611	小白川町二丁目3番1号
南沼原	南沼原地域包括支援センター	664-3080	沼木1129番地1
金井	金井地域包括支援センター	664-2181	陣場903番地

<問合せ先> 担当の地域包括支援センター又は山形市長寿支援課 641-1212 (内567・568)

介護予防・生活支援サービス

～自宅での生活・地域活動を続けるために～

○山形市では、「事業対象者※」や「要支援1・2」の方を対象に、より自立した生活を支援するため、以下の介護予防・生活支援サービスを実施しています。
※事業対象者とは、基本チェックリストにより支援が必要と認められる方です。

サービスの種類		内容
通所型サービス	従前相当	日常生活支援、レクリエーション、機能訓練等
	A(基準緩和)	簡単な体操、レクリエーション、交流等
	B(住民主体)	地域の支え合い活動による居場所づくり
訪問型サービス	C(元気あっぷ教室)	運動機能の向上に向け、リハビリテーション専門職が短期集中で支援 ※自宅への訪問も行い、自宅生活を意識した支援を行います
	従前相当	ホームヘルパーによる身体介護や生活援助
	A(基準緩和)	一定の研修を受けた者による生活援助
	B(住民主体)	地域の支え合い活動による生活支援
訪問型サービス	C(おいしく栄養あっぷ訪問)	栄養状態や生活行為の改善のため、管理栄養士が自宅に訪問
	D	地域の支え合い活動による移動支援

通所型サービスの利用にあたって ※B(住民主体)を除く

皆様の地域活動が継続できるよう、**元気あっぷ教室**
(短期集中の運動機能向上プログラム)からの利用を基本としています

下記に該当しない方は、「元気あっぷ教室」から利用していただくこととします。
(個別の事情等により元気あっぷ教室の利用が困難な場合は、長寿支援課まで要相談。)

- ①自立歩行が困難で、外出の頻度も少ない方
- ②認知症や精神疾患のある方でグループ訓練が困難な方(精神疾患が落ち着いていれば利用が可能)
- ③視覚等に不安がある方
- ④医師より運動制限をされている方

<利用の流れ(イメージ)>

肩が上からず、洗濯物が干せなくなった…
足がふらつき、お風呂に入るのが不安…

自分でできるようになって自信がついた！
これなら家でずっと暮らしていける！



3～6か月・週1回以上
(最大24回)
元気あっぷ教室を利用



体が弱り、生活に不安が出たら、
担当の地域包括支援センターに相談。

回復が難しい場合は、
従前相当、A型等で
支援を継続

元気に、自宅での生活や
地域活動を継続

山形市元気あっぷ教室

内容

- リハビリ専門職等が、皆様の生活機能の向上を支援！
- リハビリ専門職がご自宅に訪問し、生活環境のアドバイスや自宅で継続できる運動をお伝えします。
- ※教室終了後は、地域の通いの場、サロン等に是非参加いただき、元気に生活いただければと思います。

期間回数

- 3～6か月間に最大24回まで

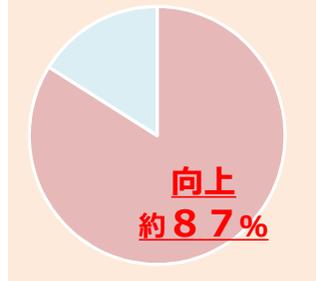
対象者

- 以下の条件を満たす方
 - ・山形市に住所を有する方
 - ・65歳以上の方…要支援1・2の者、事業対象者
 - ・40～64歳の方…要支援1・2の者

費用

- 運動プログラム 週1回利用 2,000円/月 ※月5回目以降は 500円/回
- 自宅への訪問 600円/回

8割以上の方の運動機能が向上！
図：教室前後での片足立ちの変化



歩いて買い物に行けるようになった



転ばなくなった



洗濯物が干せるようになった

地域の活動に参加できるようになった

山形市地域支え合いボランティア活動

- 住み慣れた我が家で暮らし続けるためには、生活するうえでのちょっとした困りごとを皆で解決する「支え合い」が大切です。
- 市内には、住民同士で買い物や掃除、雪かきといった生活上の困りごとを助け合う活動や、趣味活動や交流、運動などで気軽に集まることができ

※活動団体の詳細は、山形市ホームページをご覧ください。



おいしく栄養あっぷ訪問

内容

- その人らしく暮らし続けるために「食べること」を通じて元気になるという事業です。食に関わる様々なサポートが可能です。
- 管理栄養士がご自宅へ訪問し、以下のような支援をします。



食品の選び方を知って、食事作りが楽になった。

調理	献立の相談、調理のアドバイスや実践 (電子レンジ調理、定番・基本料理、市販品活用)
整理整頓	台所や冷蔵庫内の整理、食品の保存方法 (小分け、冷凍、解凍方法)
買い物	買い物の相談や付添い (食材の選び方、商品紹介、買い物量調整、予算管理)

期間回数

- 最大12回（1回2時間以内）
- ※利用者の方と相談しながら回数や期間（約4か月～6か月間）を決めます。
- 以下の条件を満たす方

対象者

- ・山形市に住所を有する方
- ・65歳以上の方…要支援1・2の者、事業対象者
- ・40～64歳の方…要支援1・2の者

費用

- 500円/回



味付けの工夫を教してもらい、食材選びの幅が広がった

糖尿病の糖質制限で、食事がおいしくない。栄養指導は「食べてはだめ」といわれるから嫌だけど、体の事が心配。

何を買えばよいか分からない。年のせいか力がなくなって、料理が作れない。簡単に作れないかな。

毎日宅配弁当。たまには食べたいものを食べたい。いつも同じ食事だからレパートリーを増やしたい。

栄養バランス



レシピの紹介

食事の準備・片付け



簡単に出来るメニューの紹介

調理の方法



食材の選び方

食べ方のアドバイス

ご飯を作りやすい環境づくり

おいしく食べることをサポートします