

# サービス・活動事業（要支援者及び事業対象者）

## 通所による支援サービス

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための運動やレクリエーション等の支援を日帰りで行います。

| 通所介護事業者が提供するサービス |                                                         |                                                                                                            |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●サービスの名称         | 予防通所サービス                                                | 活動援助サービス                                                                                                   |
| ●サービスの内容         | ・生活機能向上のための運動<br>・レクリエーション など<br>※食事・入浴を提供している事業所もあります。 | ・生活機能維持のための運動<br>・レクリエーション など<br>※食事・入浴を提供している事業所もあります。                                                    |
| ●送迎              | 自宅から施設までの間の送迎を行うことを基本としています                             | 送迎がない場合があります                                                                                               |
| ●提供時間            | ケアプランにもとづく時間                                            | ケアプランにもとづく時間                                                                                               |
| ●費用のめやす          | 自己負担（1割）のめやす<br>週1回・送迎ありの場合<br>約1,960円（月額）              | 自己負担（1割）のめやす<br>・4時間以上・送迎あり（送迎なし）<br>1回450円（370円）<br>・4時間未満・送迎あり（送迎なし）<br>1回340円（260円）<br>（区分に応じ月額上限があります） |

|          | 住民主体サービス                                                                               | なかの元気アップセミナー                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ●サービスの内容 | 地域の自主団体等による介護予防を目的とした通いの場<br>・高齢者会館ミニデイ（運動やレクリエーション、昼食あり）<br>・住民主体サービス事業実施団体による体操などの活動 | 3か月程度の短期間で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム<br>（有酸素運動、ストレッチ、「セルフケア」「社会参加」に関する講義等） |
| ●開催場所    | 高齢者会館等                                                                                 | 高齢者施設等                                                                      |
| ●頻度や時間   | ・高齢者会館ミニデイは週1回3時間程度<br>・自主団体による活動は月2回以上2時間程度                                           | 1コース週1回全12回 1回2時間程度                                                         |
| ●費用のめやす  | 食事代や活動に必要な費用等                                                                          | 無料                                                                          |

## 訪問による支援サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等がご自宅を訪問し、調理や掃除等を利用者と共に行い、利用者自身ができることが増えるように支援します。

| 訪問介護事業者が提供するサービス |                                            |                                            |
|------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ●サービスの名称         | 予防訪問サービス                                   | 生活援助サービス                                   |
| ●サービスの内容         | ・身体介護（例：入浴介助、排せつ介助等）<br>・生活援助（例：掃除や食事の準備等） | ・生活援助（例：掃除や食事の準備等）                         |
| ●提供時間            | ケアプランにもとづく時間                               | 60分まででケアプランにもとづく時間                         |
| ●費用のめやす          | 自己負担（1割）のめやす<br>週1回の場合 約1,350円（月額）         | 自己負担（1割）のめやす<br>1回290円<br>（区分に応じ月額上限があります） |

|          | シルバーサポート                            | なかの元気アップ訪問                       |
|----------|-------------------------------------|----------------------------------|
| ●サービスの内容 | シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行などの支援を行います。 | リハビリテーションの専門職がご自宅に伺い、自立の支援を行います。 |
| ●頻度や時間   | 週1回 1時間程度                           | 1回1時間、最大6回まで（初回より3か月以内）          |
| ●費用のめやす  | 200円／1時間                            | 無料                               |

※ 通所介護事業者が提供するサービス（活動援助サービス）、住民主体サービス、訪問介護事業者が提供するサービス（生活援助サービス）、シルバーサポートを利用していた方が、要介護1～5となったとき、本人が希望し、区が必要と判断すれば、サービスを引き続き利用できる場合があります。

## 一般介護予防事業（65歳以上の中野区民なら、どなたでも参加できます。）

定員や日程は各会場で異なります。  
問い合わせ先：地域包括ケア推進課介護予防推進係 電話03-3228-8949

|          | なかの元気アップ体操ひろば                    | スポーツ・コミュニティプラザ（スポコミ）での介護予防         | 朝の体操プログラム“朝活体操”                       | マイナス5歳 若返り体操～整骨院のプログラム～      | なかの・からだナビ！～健康を口・栄養・体操から～      |
|----------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| ●プログラム内容 | 「なかの元気アップ体操」を中心にした手軽な体操教室        | 運動器の機能向上、水中運動、認知症予防プログラム           | 朝の時間帯の手軽な体操教室（7:15～7:45、8:00～8:30の2回） | 柔道整復師による痛みの緩和、姿勢の矯正に特化した体操教室 | 歯科医師、管理栄養士などによる口腔機能・栄養向上プログラム |
| ●開催場所    | 会場実施 区内の民間施設 7か所<br>オンライン実施 2コース | 中部・南部・鷺宮の各スポコミ（水中運動、認知症予防は南部・鷺宮のみ） | 中野区立総合体育館（2階 サブアリーナ）                  | 区内の整骨院 2か所                   | 中野区歯科医師会館ほか全3か所               |
| ●開催頻度など  | 各会場・オンラインとも週1回 30分程度             | 1コース週1回全10回 1回2時間程度                | 週1回（水曜日） 30分程度                        | 1コース週2回全8回 1回1時間程度           | 1コース週1回全6回 1回2時間程度            |
| ●申込み方法   | オンラインは事前申込みが必要                   | 各スポコミで受け付け                         | 中野区立総合体育館で登録受け付け                      | 各整骨院で受け付け                    | 中野区歯科医師会で受け付け                 |

この他にも、区内16か所の高齢者会館で、「健康・生きがづくり事業」「音響機器活用プログラム」「生活機能向上プログラム」を行っています。