

令和8年度版

文京区

介護予防ガイドマップ

短期集中予防サービス

短期集中予防サービスとは

短期集中予防サービスは、要介護状態になることを防ぐため、専門職(理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士)による体操や講義を行う教室です。運動をメインに、栄養と口腔を合わせた複合型プログラムで実施します。

対象:65歳以上の方のうち、
基本チェックリスト*で生活機能の低下がみられる方

筋力向上の運動を中心に、栄養改善や口腔機能向上にも
取り組み、からだまるごと元気になっていきましょう!

参加費
無料

短期集中予防サービスを利用するには

基本チェックリスト*に
回答します。

生活機能の低下が
みられる場合、
利用対象となります。

高齢者あんしん相談
センターと面談をして、
参加の可否を決定します。

*基本チェックリストは、生活機能の状態を評価する質問票です。お近くの高齢者あんしん相談センターで受けることができます(介護認定を受けていない75歳以上85歳以下の方のうち、奇数年齢の方には健康質問調査票を区から送付しました)。

短期集中予防サービスの内容

まるごと元気! 筋力アップ体操教室 5月、10月、1月開始 週2回×3か月

- 転倒予防や筋力向上を目的としたストレッチや体操
- 筋力維持に必要な栄養摂取のための講義
- 咀嚼や嚥下機能の維持に必要な口腔機能向上のための講義及び口腔体操



まるごと元気! マシン運動教室 5月、10月、1月開始 週2回×3か月

- 転倒予防や筋力向上を目的としたストレッチや体操及び高齢者用トレーニングマシンによる運動
- 筋力維持に必要な栄養摂取のための講義
- 咀嚼や嚥下機能の維持に必要な口腔機能向上のための講義及び口腔体操



訪問型プログラム事業

- 専門職の訪問による自宅における運動指導と生活環境調整

地図中の施設名・事業名・内容等詳細についてのお問い合わせは、
文京区 高齢福祉課 介護予防係 ☎ 03-5803-1209
令和8年4月1日現在の予定を記載しています。事前の案内なく内容を変更する場合があります。

