

# 短期集中予防サービス(サービス C)

府中市の介護予防のスローガン ～ 長いいきいき生活 ～

府中市では、健康寿命を延ばせるまちを目指し、いきいきとした生活を「あきらめない」ために、ご自分が選ぶいきいきとした生活を取り戻す支援に力をいれています。

## もしかしたら「フレイル」かもしれません

・長い距離が歩けなくなった。・外出がおっくうになった。・食べる量が減った、体重が減った。

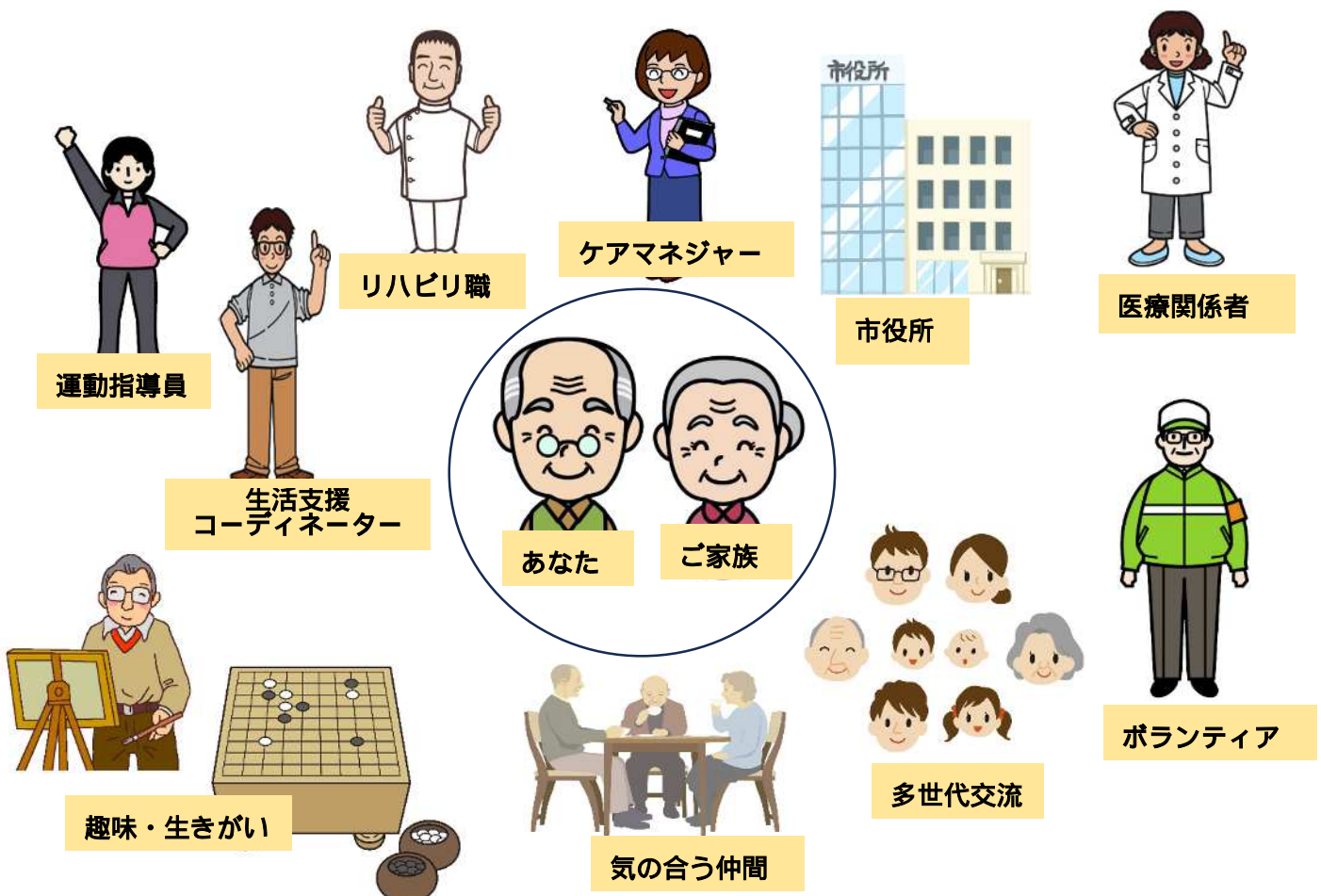
こんな生活のお困りごとがあったら、フレイルかもしれません。

フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態をいいます。

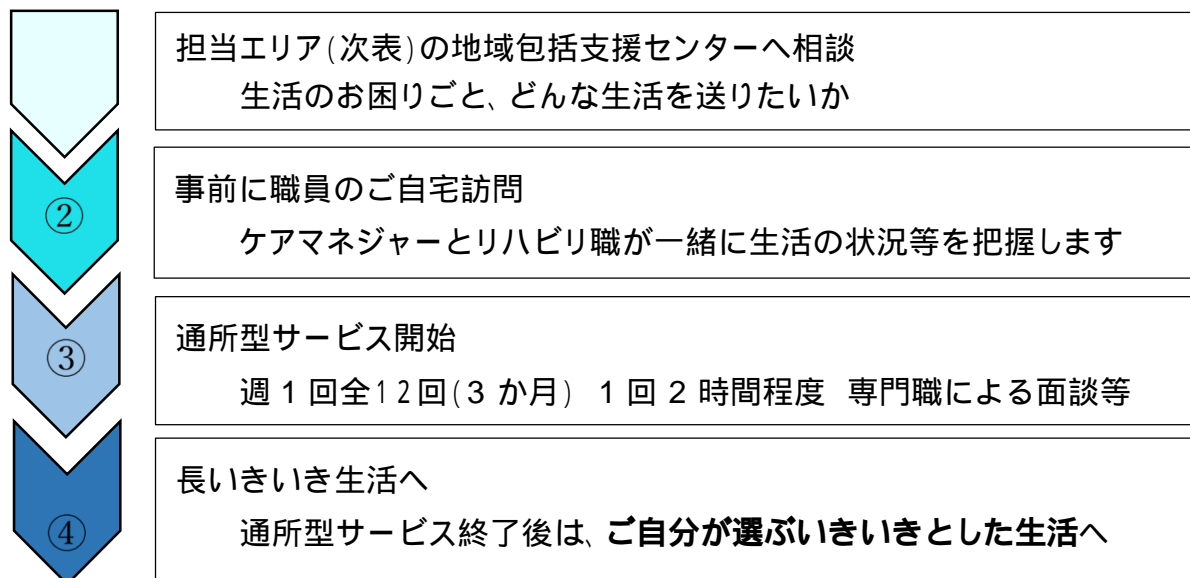
フレイルには可逆性という特性があり、適切な対策で元気な状態に戻れる可能性があります。

「短期集中予防サービス(サービス C)」は元気になって自分がやりたいことを自分で選べるようにすることを目指すサービスです。

対象者は要支援者等で、リハビリ職の面談やマイプラン(介護予防手帳)の活用等によりセルフマネジメント(自己管理)力を向上させ、望む生活を目指します。リハビリ職だけではなく、ケアマネジャー、栄養士、歯科衛生士、運動指導員、生活支援コーディネーター等たくさんの専門職がかかわり、住み慣れた地域の「長いいきいき生活」を応援します。



## サービス C 利用の流れ



サービス C は利用料負担なし。(送迎車利用は一部自己負担あり)

お体の状態によって利用できない場合があります。

詳しくは地域包括支援センターへご相談ください。

## 府中市地域包括支援センター

センター名	所在地	電話番号	担当地区
泉苑	武蔵台1-10	042(366)0171	北山町、西原町、武蔵台
よつや苑	四谷3-66	042(334)8141	四谷
あさひ苑	朝日町3-17-1	042(369)0080	朝日町、多磨町、紅葉丘、若松町(3~5丁目)
安立園	晴見町1-11-2	042(367)0550	寿町、幸町、天神町(1・2丁目)、八幡町、晴見町(1・2丁目) 日吉町、府中町、緑町、宮西町(1丁目)、宮町
おしたて	押立町2-26-23	042(363)1661	押立町、車返団地
かたまち	片町2-14-5	042(336)5831	片町、日鋼町、分梅町(1丁目)、本町、宮西町(2~5丁目) 美好町、矢崎町
しんまち	新町1-63-24	042(340)5060	栄町、新町、浅間町、天神町(3・4丁目)、晴見町(3・4丁目)
白糸台	白糸台3-40-6	042(407)8080	小柳町(1・3丁目)、清水が丘(3丁目) 白糸台(車返団地除く)、若松町(1・2丁目)
にしふ	西府町2-24-6	042(360)1380	東芝町、西府町、日新町、本宿町
これまさ	是政2-38-1	042(314)0451	小柳町(2・4~6丁目)、是政、清水が丘(1・2丁目)
みなみ町	南町2-24-2	042(336)1250	住吉町、分梅町(2~5丁目)、南町