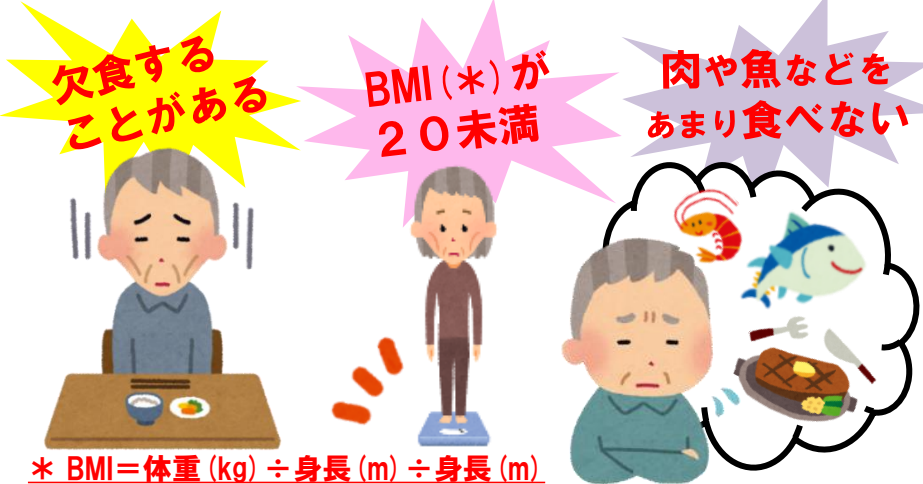


短期集中 予防支援訪問サービス

～管理栄養士によるサービス～

もしかして **低栄養**！？ 放っておくと**要介護**になる危険あり！



* BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢を重ねるにつれ、食が細くなって欠食したり、毎日同じようなものばかり食べたりしていませんか？
栄養状態が悪いと、運動をしても、なかなか筋肉はつかず、筋力・体力が低下して「要介護状態」に近づいてしまうかもしれません！

★短期集中予防支援訪問サービスでは、管理栄養士による**短期集中的**な指導で栄養改善を図ります！

対象者 事業対象者または要支援1・要支援2の方（65歳以上）

内容

- 管理栄養士が自宅を訪問し、自立に向けた相談支援を行います！
- サービスの利用は1回あたり30分または60分、概ね2週間に1回、3か月間

専門職によるプログラム！

2週間に1回の短期集中型！

栄養改善を効果的にするために！



サービス内容（例）

どんなことをするの？

- 食事量や食事内容の改善
 - ・適切な食事量の確認と助言
 - ・栄養バランスのよい食事にするための助言
 - ・カロリーアップのための工夫
 - ・食欲がない時の工夫
 - ・よく利用するスーパー等で食品を選ぶコツ
- 調理の工夫
 - ・電子レンジ等を活用した簡単料理
 - ・加工食品(冷凍食品、レトルト食品、缶詰等)の活用

※ 本サービスは、治療を目的とした栄養相談ではありません。

「運動機能」や「口腔機能」の改善のための介護予防の取組を合わせて行いましょう！

費用

1回30分 **570円**（1割負担）× **3か月間**（2週間に1回）

※ 60分の場合は1,140円/回が必要です。

費用の目安（30分コース、2週間に1回 サービスを利用した場合）

計 **3,990円**（570円×7回） / **3か月**



まずは、お住まいの地区を担当する **地域包括支援センター** へご相談ください。

Bさん（80歳代 女性 事業対象者 BMI18.5）の場合



Bさん
（サービス利用前）

- 一人暮らしをしています。
- 配食弁当を利用していますが、食欲がなく、半分くらいしか食べられません。
- 腰が痛くて長く歩けないので、外出はタクシーを利用します。買い物はヘルパーさんをお願いしていますが、以前のように、歩いて買い物に行けるようになりたいです。

基本チェックリストに該当

低栄養状態を改善するために短期集中予防支援訪問サービス（管理栄養士）を利用してみませんか？



地域包括支援センターに相談

短期集中予防支援訪問サービス（管理栄養士）を利用開始！

○現在の食事内容を聞き取り、計画、目標の設定

○カロリーアップの工夫
○栄養バランスのよい食事に関するアドバイス

○手軽にできる調理方法や工夫点の説明



<3か月の目標>

- 3か月で体重を2kg増やす。
- 1人でスーパーへ買い物に行き、自分で持って帰ることができる。



○買い物に同行して、食品の選び方等についてアドバイス



3か月経過後



Bさん
（サービス利用後）

- たんぱく質が多く含まれる卵や豆腐などをいつもの食事にプラスして、栄養のバランスが偏らないよう工夫しています。
- 体重が1kg増え(BMI18.5→19.0)、教えてもらった簡単調理で、自炊も頑張っています。
- 少しずつですが、目標としていた買い物に一人で歩いて行けるようになりました！
- タクシーで往復していた病院の受診も、片道は電車で行けるようになりました。