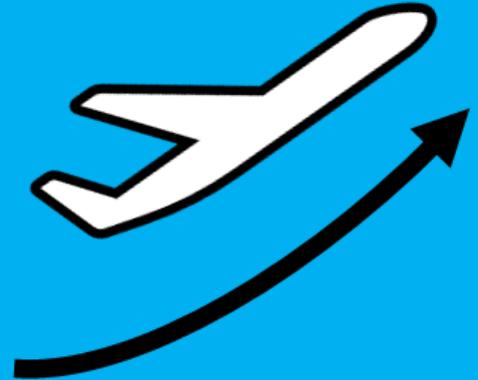


## 短期集中予防サービス

# アクシブ



### アクシブとは・・・

身体の機能や元気よく生活する活力が低下してきている方に向けた、**3カ月限定**の短期集中の通所型サービスです。

ここでは、アクティブ（活動的）な**生活習慣を身につける**ことで、元気なシブヤのシニアを目指します。そのために、**リハビリテーション専門職**が運動・栄養・口腔機能の向上を支援し、社会参加を後押しすることで、プログラム終了後はご自身で**習得した内容を継続できる**ことを目指します。

### 開催概要

2026年度 第1期

**2026年4月21日～7月10日**

**毎週火・金 全24回**

**15:10～16:40**

募集定員：10名（先着順）

募集期日：2026年3月3日から  
2026年4月7日まで

### 利用対象となる方

- ①渋谷区に住民票がある65歳以上、もしくは40歳以上の介護保険2号被保険者 ※要支援1・2
- ②事業の目的を理解し、地域包括支援センターで必要性が認められた方
- ③基本チェックリストによる事業対象者または要支援1・2
- ④過去21カ月に短期集中予防サービスの利用がない（他事業所を含めて）

※基本チェックリストは地域包括支援センターで受けることができます

※一部を除き、他の介護保険のサービスとの併用はできません（詳しくはご相談ください）

### 利用料金

ご負担いただく費用はありません

### 利用申込

裏面の地域包括支援センターへご相談ください



医療法人社団輝生会  
初台リハビリテーション病院

■ 〒151-0053 東京都渋谷区本町 3-53-3

■ TEL 03-5365-8500

■ 担当者 生活期支援部 野間・馬袋（ばたい）・岡野

## アクシブの目標はちょっと前の元気だった自分を取り戻すこと

加齢や病気であきらめてしまったことや自信を、もう一度取り戻すきっかけとなるのが**アクシブ**です。

「出来ないことを手伝ってもらおう」「現状を維持する」のではなく、「**もう一度できるようになる**」ことに挑戦します。

3か月の集中プログラムで、「やりたいこと」や「なりたい自分」に向かう力を育みます。

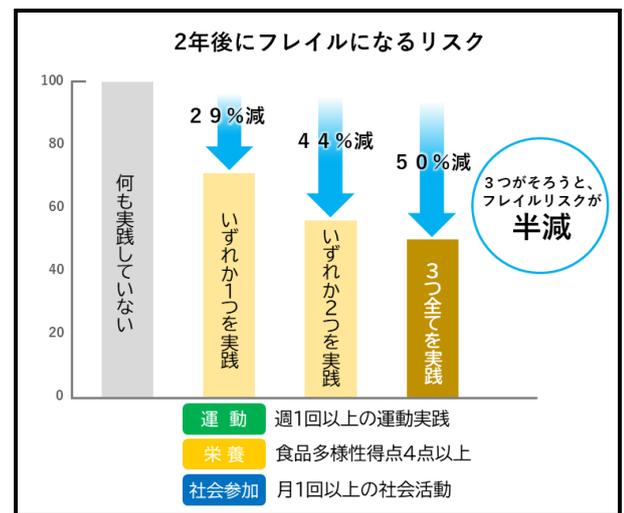


## 「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の日常の取り組みを習慣化し、サービス終了後も元気な生活を続ける

右のグラフのように、「**運動**」「**栄養（口腔）**」「**社会参加**」を意識して生活を続けることは、**フレイル\***のリスクを減らし、元気でいきいきと過ごせる時間をのばすことにつながります。アクシブでは、これらの**習慣を身につけ、自分で続けていけるよう（セルフマネジメント）**、サポートを行っています。

リハビリの専門職などが支援スタッフとして、参加される皆さんの活動をお手伝いします。

「日常を変えたいけれど、一人では難しい」と感じている方は、ぜひアクシブにご参加ください。



地域で取り組む！フレイル予防スタートブック 東京都健康長寿医療センター研究所「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査（2016・2018）」より

※フレイルとは、要介護になる前の段階で、体や心、社会とのつながりが弱くなっている状態をいいます。

## アクシブは3つの支援方法で、皆さんの取り組みを後押しします

### 知識・ スキルの習得



「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加」に関する、健康づくりに役立つ知識をお伝えします。

運動に関しては、実際にリハビリ専門職の指導のもとで、筋力運動やストレッチを行い、身体機能の向上を目指します。運動の重要性を理解し、自宅でも続けられる習慣づくりを支援します。

### グループ セッション



### 面談 個人ノートの活用



月1回以上、リハビリ専門職との面談を行い、生活の中での課題や取り組みを一緒に確認します。

個人ノートを使いながら、運動や学びをもとに、日常生活での実践計画を立てていきます。

3か月間、週2回の通所を通じて、同じ目的を持つ仲間と一緒に活動します。互いに励まし、刺激し合いながら、日々の工夫や成果を共有し、前向きに目標へ取り組める環境をつくります。

## スケジュールとプログラム例

### スケジュール

15:10	オリエンテーション アイスブレイク・準備体操
15:30	ミニ講義 グループワーク など
16:00	運動
16:30	記録・質疑応答 など

### プログラム

- ① 運動：ダイヤモンド体操、身体活動量に関する講義やチェック、転倒予防
- ② 栄養：管理栄養士によるミニ講義
- ③ 口腔：口腔ケア、口腔体操
- ④ 社会参加：渋谷区内の社会資源の共有、参加者同士のお勧めの場所シェアリング など

## アクシブ参加者の声

運動を継続することの大切さを学び、近所で行っているダイヤモンド体操のグループに毎週参加するようになった。(80代女性)

アクシブをきっかけにして友人ができた。アクシブ終了後も、電話やLINEを通じて連絡を取り合っている。(70代女性)

運動習慣や食事、口腔ケアの実施と自己記録が習慣化した。定期受診で血糖値が改善し、血糖効果薬が中止となった。(70代男性)

塞ぎ込みがちであったが、他の参加者からの刺激もあり、元気を取り戻した。以前趣味で通っていたプールも再開した。(80代女性)

## 利用についての相談は、ご自宅の住所を管轄する地域包括支援センターへ

■受付時間：月～土曜日 9：00～19：00

■休業日：日曜日、祝日（敬老の日を除く）、年末年始

名称	所在地	電話番号	担当地域
豊沢・新橋	恵比寿 2-27-18	3440-1671	恵比寿 1～4丁目、 広尾 1・2・5丁目
恵比寿西二丁目	恵比寿西 2-13-5	6427-0273	猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、 恵比寿西 1・2丁目、恵比寿南 1～3丁目、 桜丘町、南平台町
ひがし健康プラザ	東 3-14-13	5468-5901	渋谷 3丁目、東 1～4丁目、 広尾 3・4丁目
かなみの杜・渋谷	神南 1-8-6	6433-7535	道玄坂 1・2丁目、円山町、神泉町、 宇田川町、神南 1・2丁目、 神山町、松濤 1・2丁目
富ヶ谷・上原	富ヶ谷 2-27-12	3467-2371	富ヶ谷 1・2丁目、 上原 1～3丁目
総合ケアコミュニティ・ せせらぎ	西原 1-40-10	5790-0881	西原 1～3丁目、元代々木町、 大山町、幡ヶ谷 1丁目、笹塚 1丁目
あやめの苑・代々木	代々木 3-35-1	3372-1038	代々木神園町、代々木 3～5丁目、 初台 1・2丁目
つばめの里・本町東	本町 3-46-1	5334-9977	本町 1～6丁目
笹幡	幡ヶ谷 2-42-15	5365-1611	幡ヶ谷 2・3丁目、 笹塚 2・3丁目
千駄ヶ谷・北参道	千駄ヶ谷 4-25-14	3475-1461	千駄ヶ谷 1～6丁目、 代々木 1・2丁目
はあとぴあ原宿*	神宮前 3-18-37	3423-2112	渋谷 1・2・4丁目、 神宮前 1～6丁目

\*原宿の丘地域包括支援センターは令和7年3月17日より渋谷区障害者福祉センターはあとぴあ原宿1階に移転し名称が変更となります

### 渋谷区担当窓口

福祉部介護保険課  
介護総合事業係

■所在地：渋谷区宇田川町1-1 5階窓口

■電話：03-3463-1888（直通）

■受付時間月～金曜日 8：30～17：00（祝日・年末年始を除く）