

八千代市通所型短期集中予防サービス

リハビリテーション専門職との面談や集団でのプログラムを通して、できるだけ介護が必要な状態にならないよう、生活機能の低下を防ぎ、自己管理できる力を身につけるサービスです。



体力や生活機能の低下を感じた時の対応で、その後の生活が変わってきます

「外出や趣味を楽しみたいけど自信がない」、「外出自粛で急に体が弱ってきた」、「できないことが増えてきた」、このようなことを感じるようになったり、基本チェックリスト(下に一部掲載)で一定基準に当てはまったりする場合は、生活機能が低下している恐れがあります。

3か月のサービスでは、自己管理する力を身につけ、自信をもって元の生活に戻るための取組みを行います。事業の詳細を動画にまとめました。右のコードからご覧いただけます。



紹介動画を八千代市公式YouTubeチャンネル千葉八千代にて配信
URL <https://youtu.be/jVCKMXliHU4>

基本チェックリスト25項目より一部抜粋

- ・階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか
- ・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がってますか
- ・15分ぐらい続けて歩いていますか
- ・この1年間に転んだことがありますか
- ・転倒に対する不安は大きいですか
- ・昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- ・日用品の買い物をしていますか



通所型短期集中予防サービスの特徴

◎生活の不安を軽減する方法を考えます

生活上の困りごとやサービス終了後の望む生活について話を伺い、リハビリテーション専門職と一緒に生活のしづらさの原因をアセスメント(評価・分析)します。その原因を軽減する方法を提案し、自信をもって生活できるよう。自宅で行う運動プログラムや環境整備の助言をします。

◎セルフマネジメント(自己管理)を可能にします

一人ひとりに合わせた健康を維持するためのポイントをお伝えし、サービス終了後も身体の状態を維持して生活していく方法を身につけていただきます。

◎身体に触れる施術はおこないません

リハビリテーション専門職によるリハビリの施術はおこないません。サービス終了後も自ら運動等が継続できるようポイントの助言をします。

◎住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるよう支援します

趣味活動、スポーツ、ボランティア、就労、お住いの地域での活動等、好きなことを自分で選択し自信を持って地域で生活できるようにお手伝いします。

◎1回20分程度のリハビリテーション専門職との面談を中心に上記の支援をお行ないます

通所・訪問日以外の週6日をどう過ごすか、一緒に考えます。

プログラムの概要

- ▶ 対象者 次の①②のいずれかに該当する65歳以上の人 ①介護保険の認定が要支援1・2の人 ②基本チェックリストで生活機能が低下していると判断され、総合事業の対象者として登録された人
- ▶ 募集人数 各コース20名ずつ
- ▶ 費用 無料
- ▶ 実施時期 4・7・10・1月開始の年4コース。1コースは、週1回2時間程度で全12回。
- ▶ 実施場所 市内介護老人保健施設(送迎あり)
- ▶ プログラム例

	内 容
1回目(訪問)	・ 講座参加後の望む生活を共有 ・ 自宅環境の確認
2～5回目(通所)	・ 生活課題に対する個別指導 ・ 自己管理に向けた助言(面談) ・ 自宅でできる運動・栄養・口腔機能向上の指導と助言
6回目(訪問)	・ 生活課題に対する環境整備の助言
7～11回目(通所)	・ 2～5回目と同様
12回目(訪問)	・ 終了後の生活について確認 ・ 自己管理の確認 ・ 今後の暮らし方の助言

利用者さんの声 (R3.1月開始のサービスに参加、終了して1年後の感想を伺いました)



膝の痛みで買い物や受診にタクシーを利用していました。歩きに自信がなくなっていたけれど、自宅でおこなう運動を教えてもらい、続けてみました。訪問サービスでは理学療法士さんと一緒に駅まで行ったり、階段も練習したので自信が付き、半年ぶりに電車に乗ってお墓参りにも行けました。

今でも、教えていただいた膝に負担の少ない道を歩いて、自分で買い物も行っています。したいと思っていたことができるようになり、自分でできることが増えたことが本当にうれしいです。

(90代女性)

【問合せ】 お住いの地区の地域包括支援センターへ

センター	電話番号	担当地区
勝田台	481-3515	勝田台・勝田・勝田台南
阿蘇・睦	488-9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・睦地区
村上	405-4177	村上・勝田台北・村上南・下市場・村上団地・上高野の一部
八千代台	406-5576	八千代台東・西・南・北
高津・緑が丘	489-4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部
大和田	484-6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部