



通所型短期集中予防サービスの利用者を集めます

通所型短期集中予防サービスとは、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じて、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。今号では、サービスの内容についてお知らせします。お問い合わせは下表の各地域包括支援センターへ

最近、こんなことはありませんか？

「転びそうで怖いから家事や外出を控えよう」、「外出自粛で急に体が弱ってきた」、「外出や趣味を楽しみたいけど自信がない」、こんなことはありませんか？基本チェックリスト(下に一部掲載)に一定基準当てはまる場合は、生活機能が低下している恐れがあります。

年だからとあきらめる必要はありません。3か月のサービスを利用することで、セルフマネジメント(自己管理)できる力を身につけ、自信をもって元の生活に戻るための取り組みを行います。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。



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つたわ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いますか
- ・15分位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
- ・6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ・お茶や汁物などでむせることがありますか
- ・口の渇きが気になりますか
- ・週に1回以上は外出していますか
- ・昨年と比べて外出の回数が減っていますか

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に、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行いません

リハビリテーション専門職によるリハビリの施術は行いません。サービス終了後も自ら運動などが継続できるよう助言をします。

●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、その他お住いの地域の活動など、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支援します。

●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行います

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。

▶対象者 次の①②のいずれかに該当する65歳以上の人 ①要支援1・2の認定を受けた人、②基本チェックリストにより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 20名 ▶実施時期 10月～12月、週1回2時間程度、

利用者の声(3年1月開始のサービスに参加し、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、自宅で行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きます。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)

全12回。9回の通所と3回の訪問サービス。(1月～3月のコースも予定しています)

▶実施場所 市内介護老人保健施設(送迎あり) ▶費用 無料

プログラムの一例

	内容
1回目(訪問)	・講座参加後の望む生活を共有 ・自宅の環境の確認
2～5回目(通所)	・生活課題に対する個別指導 ・セルフマネジメントの定着に向けた助言(面談) ・自宅で行える運動・栄養・口腔機能向上の指導・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 ・セルフマネジメントの確認 ・今後の暮らし方の助言



【お問い合わせ先】

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	481-7411	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	421-6738	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部

広告

広告