

「歳だから」と「やりたいこと」をあきらめていませんか？

短期集中予防サービスを活用して
自分らしい生活を続けましょう

短期集中予防サービス（短期集中リハビリ）は、フレイル状態（少し体が衰えてくる）になった高齢者が元気を取り戻し、「自分らしい生活」を送っていただくことを目的に実施しています。

今回は、この事業を利用し、今でも地域の活動を続けておられる人にお話を伺いました。



あかいしよしえ

▲明石良江さん（83歳）

きっかけは・・・

4年前に人工股関節の手術を受け、その後、脱臼を繰り返したことで入浴や立ち座りが不安となり、自信を失ってしまいました。大好きな料理も休みながらしかできません。自分で出来ることが少なくなり、外出する意欲もなくなってきた頃、この事業を利用してみたいかとケアマネジャーからお誘いを受けました。

－利用にあたって、どんなことを目標にしましたか？

- ・お風呂の浴槽をまたいで湯船に入ること
- ・立ったまま料理をすること
- ・さくらクラブ（自主グループでの体操）に復帰すること

－利用して役に立ったこと、変わったことどんなことですか？

バランスが悪かったので、体操して少しずつ長い距離を歩けるように指導してもらったり、お風呂をまたげるようになるために、家での自主トレも頑張りました。参加しているうちに、出来ないと思っていたことが、少しずつ出来るようになって自信がつき、気持ちが前向きになっていきました。

－今でも継続できていること

体力をつけるためウォーキングを習慣にしています。自主グループの体操にも復帰し、介護保険の認定をもらっていましたが、卒業してこれまで通りの生活を送っています。

自分で野菜を作り、料理をしています。年をとってもしっかりとタンパク質を摂り、バランスよく食べるようにしています。



▲自主グループ「さくらクラブ」で
体操する明石さん（中央）

短期集中予防サービスは 「やりたいこと」を応援します！

理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が、一人ひとりの身体機能の評価を行いながら、集団・個別プログラムにより短期間（原則3か月）で集中的に、身体機能の改善を目指します。

利用前にどんなことが出来るようになりたいかを聞き取り、目標を設定し、リハビリ専門職を中心に多職種スタッフが応援します。

例えばどんな時に、利用を検討する？

- ・「最近、長い時間歩けなくなってきた」
- ・「ふらついて転倒しそうなので、不安になって外出を控えている」
- ・「骨折や肺炎などで入院し、退院後、体力が落ちた気がする」
- ・「最近、物忘れが多いと周囲の人から言われる」

利用できる人

- ・介護保険で要支援1または2の認定がある人で、介護保険サービスを受けていない人。
- ・フレイル（少し体が衰えてきた状態）の人で事業対象者と認定された人。
- ・元気になるたいと意欲のある人。

問い合わせ

健康福祉課介護福祉係（☎22-7743）、地域包括支援センター（☎22-5494）にご相談ください。

