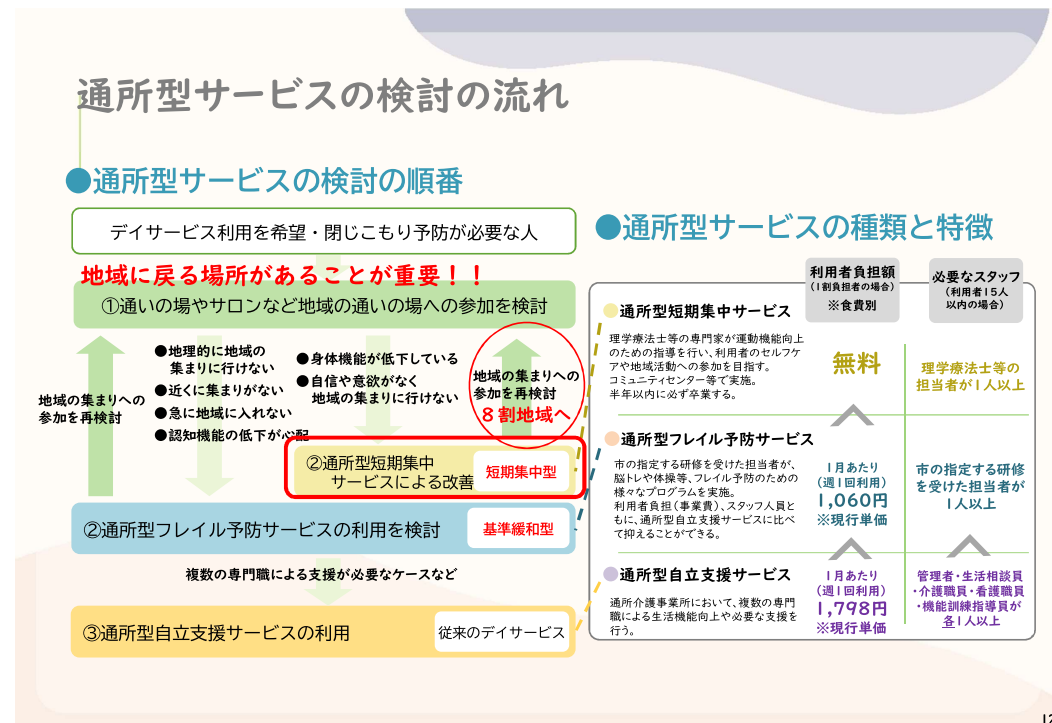
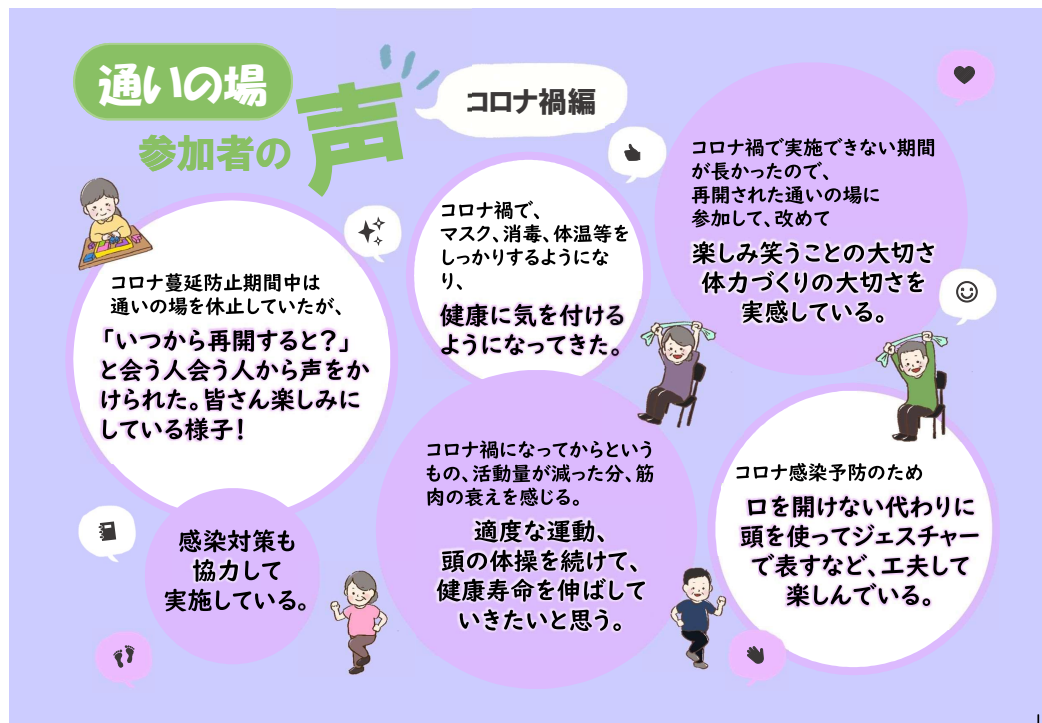
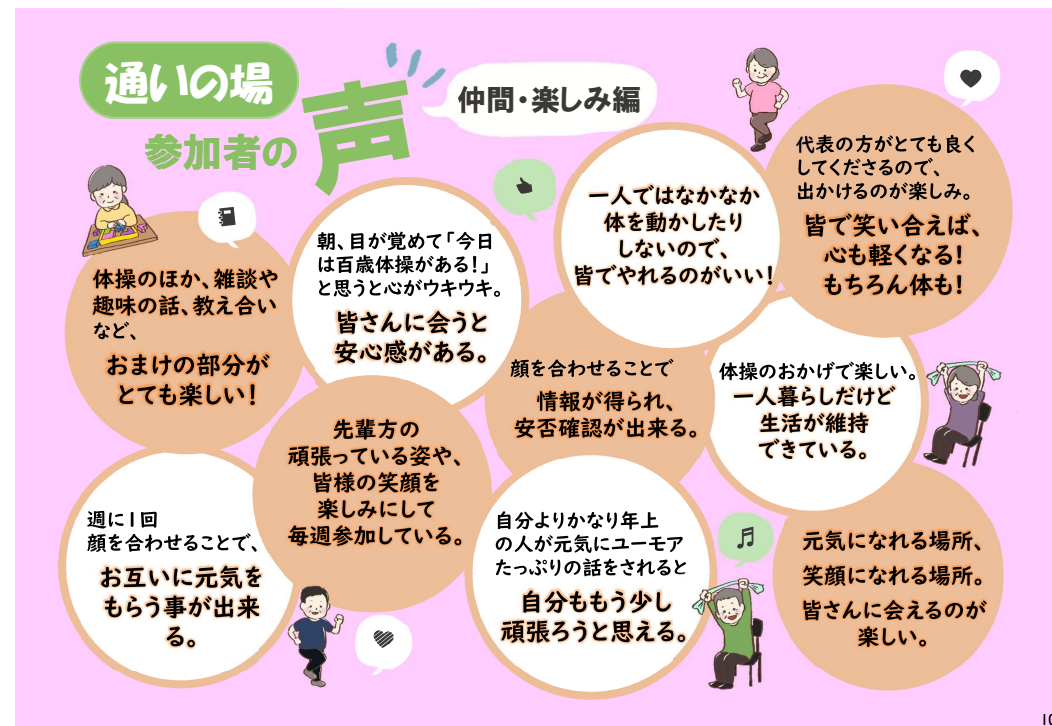
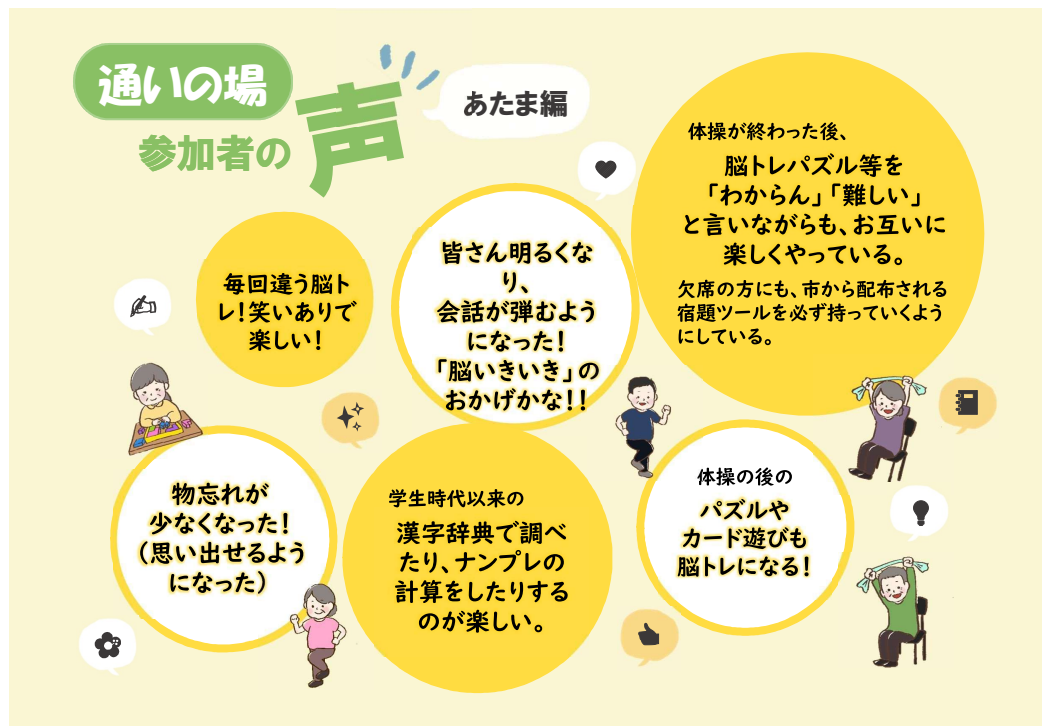




通所型短期集中サービス (H29~)

サービス概要

理学療法士や健康運動指導士等の専門職が指導。

- ・専門職考案の体操やトレーニング等、運動機能の向上プログラムを実施。
- ・日常的に取り組める介護予防メニュー提供や、生活改善のアドバイスを実施。

週に1回、6ヶ月間の短期間で、集中的に取り組む。

利用者の自己負担はなし。

状態像

- ・新規にサービスの利用を希望する人。
- ・継続ケースで改善の見込みのある人。
- ・運動が可能な方で、機能低下や意欲低下がみられる人。
- ・退院後医療リハビリから卒業する人で、当サービスの利用で心身の機能が向上し、地域の自主的な活動等につながるもの。
- ・ADL、IADLの改善に向けた支援が必要な人。

対象者
事業対象者
要支援1
要支援2

●プログラム

●会場までの送迎 対象者の地域にあわせて各地域の公民館で実施

●健康チェック

自分で血圧や体温を計測し、スタッフが結果を確認。痛み等体調を聞きとりながら健康状態の確認を行います。

●運動プログラムの実施(1時間30分程度)

マットを使った体操・椅子を使った運動・踏み台昇降など1つ1つの運動を、専門的な視点からの確にアドバイスをしながら、効果的なプログラムを実施します。参加者各個人の状態や能力に合わせたメニューで実施します。

●休憩と交流

休息をとりながら、無理なく運動メニューを実施していきます。休憩中は楽しく談話しながら利用者間の交流も図れます。



13

ホームヘルプサービスと併用し、家事全般の改善を

お風呂に入れるようになりました！
家事が楽にできるようになりました！

84歳 女性
単身世帯

- 地域との交流はなく、買い物先で知人と話されていたが、お店が遠く、徐々に買い物に行く回数が減っていた。また、お風呂や掃除も億劫になっていたため、自宅での入浴と継続して買い物に行くことを目標に、当サービスとホームヘルプサービス（訪問型自立支援サービス）を同時に利用を開始した。
- 当サービスでは、「お風呂の掃除・安全容易な入浴・買い物の継続」を視野に入れた筋力体力向上のプログラムを実施。併せて、ホームヘルプサービスでは、風呂掃除の道具検討や容易にできる方法の工夫を行った。
- 当サービス利用により、筋力や歩行能力等が向上し、入浴動作や歩行状態が安定。それにより風呂掃除のほかの家事においても家事動作が楽に行えるようになったため、3ヶ月間でホームヘルプサービスは卒業。
- 住まいの近くに通える場が無かったが、運動への意欲向上により、当サービス終了後は、800m先の通いの場に参加されている。

お風呂にも
入れるようになって
うれしい！

14

車の運転を辞め、徒歩が主な移動手段になるため

少し距離のあるお店まで歩いて行けるようになった！
荷物を持って帰れるまでになりました！

87歳 女性
単身世帯

- 突然の腰部圧迫骨折で入院、ふとした拍子や疲れがある時に腰痛が出てくる状況。今後、車の運転を辞めた後、主な移動手段は徒歩となることを想定し、下肢筋力と体調の向上を目的にサービスを利用し始めた。
- サービス利用では積極的に運動に取り組まれ、楽しく利用ができておられた。サービス以外でも草取りや散歩も行い、また地域の通いの場への参加も開始されて、体を動かす機会を確保できるようした。途中、疾病の発症により食事ままならない状態になり、訪問型自立支援サービス（ホームヘルプ）を併用、掃除や買い物支援を受け、一緒に取り組みながら体調改善を目指した。
- 結果的に車を手放すことになったが、徒歩移動が可能となったため買い物にも支障がなくなった。また、通いの場にも参加し、自信をもって活動できるようになって体調も良くなり、訪問型自立支援サービスの利用も卒業。高齢だが自立した独居生活に戻れた。

とても楽しかった！
歩くのも楽になった！

まだまだ娘達に
迷惑かけないように
「元気でいたい！」
という気持ちになった

通いの場に
参加する自信が
つきました！

15

脳梗塞の後遺症を克服し意欲的な生活へ

元気になった姿をみんなに見てもらいたい！
地域の人にも元気なってもらいたい！

79歳 女性
家族と同居

- 脳梗塞と小脳梗塞で左半身の痺れ、嚥下障害が後遺症として残り、機能低下が意欲低下につながっている状況だった。それ以前は趣味活動など活発に活動されていたため、「もう一度元気になって活動したい」との希望により当サービスの利用を開始した。
- 当サービス利用では、一人倍運動に取り組まれ、自宅でも指導された内容に毎日取り組み、半分の3ヶ月目には機能回復に加え意欲向上がみられるようになった。4ヶ月目には自分が地域で教えたいと通いの場立ち上げを宣言。卒業時にはお住まいの地域で通いの場を立ち上げ、毎週指導者として活躍されるまでに至った。
- サービス利用前は、「自分の姿を見られたくない」と言われていたが、サービス利用し身体の動きが良くなったことで、「こんなに元気になった姿をみんなに見てもらいたい、そして地域の人にも元気なってもらいたい」と卒業時には意欲的、かつ活動的になられた。

自分のペースで
運動できるのでいい！

運動することで
体調も良くなり
元気になった！

親切でわかりやすく
教えてもらえる！

16