通いの場 参加者の声 あたま編

毎回違う脳トレ！笑いありで楽しい！

皆さん明るくなり、会話が弾むようになった！「脳いきいき」のおかげかな！！

体操が終わった後、脳トレパズル等を「わからん」「難しい」と言いながらも、お互いに楽しくやっている。欠席の方にも、市から配布される宿題ツールを必ず持っていくようにしている。

物忘れが少なくなった！（思い出せるようになった）

学生時代以来の漢字辞典で調べたり、ナンプレの計算をしたりするのが楽しい。

体操の後のパズルやカード遊びも脳トレになる！

通いの場 参加者の声 仲間・楽しみ編

体操のほか、雑談や趣味の話、教え合いなど、おまけの部分がとても楽しい！

朝、目が覚めて「今日は百歳体操がある！」と思うと心がウキウキ。皆さんに会うと安心感がある。

一人ではなかなか体を動かしたりしないので、皆でやれるのがいい！

代表の方がとても良くしてくださるので、出かけるのが楽しみ。皆で笑い合えば、心も軽くなる！もちろん体も！

週に1回顔を合わせることで、お互いに元気をもらう事が出来る。

先輩方の頑張っている姿や、皆様の笑顔を楽しみにして毎週参加している。

顔を合わせることで情報が得られ、安否確認が出来る。

体操のおかげで楽しい。一人暮らしだけど生活が維持できている。

自分よりかなり年上の人が元気にユーモアたっぷりの話をされると自分ももう少し頑張ろうと思える。

元気になれる場所、笑顔になれる場所。皆さんに会えるのが楽しい。

通いの場 参加者の声 コロナ禍編

コロナ蔓延防止期間中は通いの場を休止していたが、「いつから再開すると？」と会う人会う人から声をかけられた。皆さん楽しみにしている様子！

コロナ禍で、マスク、消毒、体温等をしっかりするようになり、健康に気を付けるようになってきた。

コロナ禍で実施できない期間が長かったので、再開された通いの場に参加して、改めて楽しみ笑うことの大切さ体力づくりの大切さを実感している。

感染対策も協力して実施している。

コロナ禍になってからというもの、活動量が減った分、筋肉の衰えを感じる。適度な運動、頭の体操を続けて、健康寿命を伸ばしていきたいと思う。

コロナ感染予防のため口を開けない代わりに頭を使ってジェスチャーで表すなど、工夫して楽しんでいる。

通所型サービスの検討の流れ

●通所型サービスの検討の順番

デイサービス利用を希望・閉じこもり予防が必要な人

地域に戻る場所があることが重要！！

①通いの場やサロンなど地域の通いの場への参加を検討

- ●地理的に地域の集まりに行けない
- ●近くに集まりがない
- ●急に地域に入れない
- ●認知機能の低下が心配
- ●身体機能が低下している
- ●自信や意欲がなく地域の集まりに行けない

地域の集まりへの参加を再検討

地域の集まりへの参加を再検討 8割地域へ

②通所型短期集中サービスによる改善 短期集中型

②通所型フレイル予防サービスの利用を検討 基準緩和型

複数の専門職による支援が必要なケースなど

③通所型自立支援サービスの利用 従来のデイサービス

●通所型サービスの種類と特徴

	利用者負担額（1割負担者の場合）※食費別	必要なスタッフ（利用者15人以内の場合）
通所型短期集中サービス 理学療法士等の専門家が運動機能向上のための指導を行い、利用者のセルフケアや地域活動への参加を目指す。コミュニティセンター等で実施。半年以内に必ず卒業する。	無料	理学療法士等の担当者が1人以上
通所型フレイル予防サービス 市の指定する研修を受けた担当者が、脳トレや体操等、フレイル予防のための様々なプログラムを実施。利用者負担（事業費）、スタッフ人員ともに、通所型自立支援サービスに比べて抑えることができる。	1月あたり（週1回利用）1,060円 ※現行単価	市の指定する研修を受けた担当者が1人以上
通所型自立支援サービス 通所介護事業所において、複数の専門職による生活機能向上や必要な支援を行う。	1月あたり（週1回利用）1,798円 ※現行単価	管理者・生活相談員・介護職員・看護職員・機能訓練指導員が各1人以上

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。

対象者

事業対象者　要支援1・要支援2

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。

●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、
専門的な視点から的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。

ホームヘルプサービスと併用し、家事全般の改善を

84歳 女性
単身世帯

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！

- 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！

車の運転を辞め、徒歩が主な移動手段になるため

87歳 女性
単身世帯

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！

- 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も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られた。

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「元気でいないと！」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！

脳梗塞の後遺症を克服し意欲的な生活へ

79歳 女性
家族と同居

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！

- 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、人一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まれ、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になってもらいたい」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！