

介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービスCについて



健康であるためになぜ運動が必要?

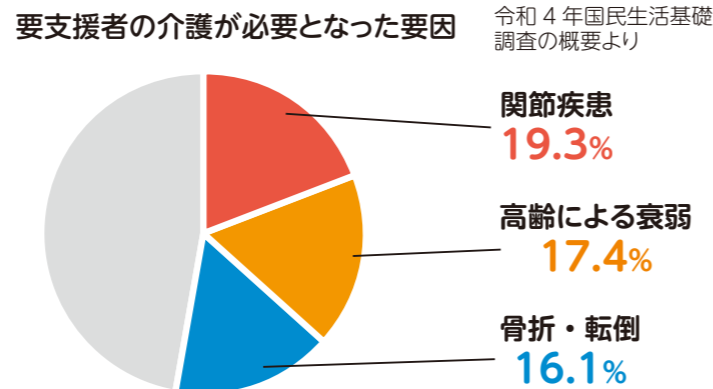
運動している方は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの病気になる確率や死亡率が低くなることが認められています。また、運動は心や生活の質の改善に効果があります。

さらに、歩くことなど日常生活における身体活動は寝たきりや死亡を減少させる効果があるといわれています。介護の方面から見ると、介護が必要となった主な原因は、以下のグラフを見ていただくと分かるように、運動することで防げるものが多いです。

生活の中で身体の機能低下を感じる方はぜひ通所型サービスCの利用をきっかけに運動習慣をつけてみませんか。



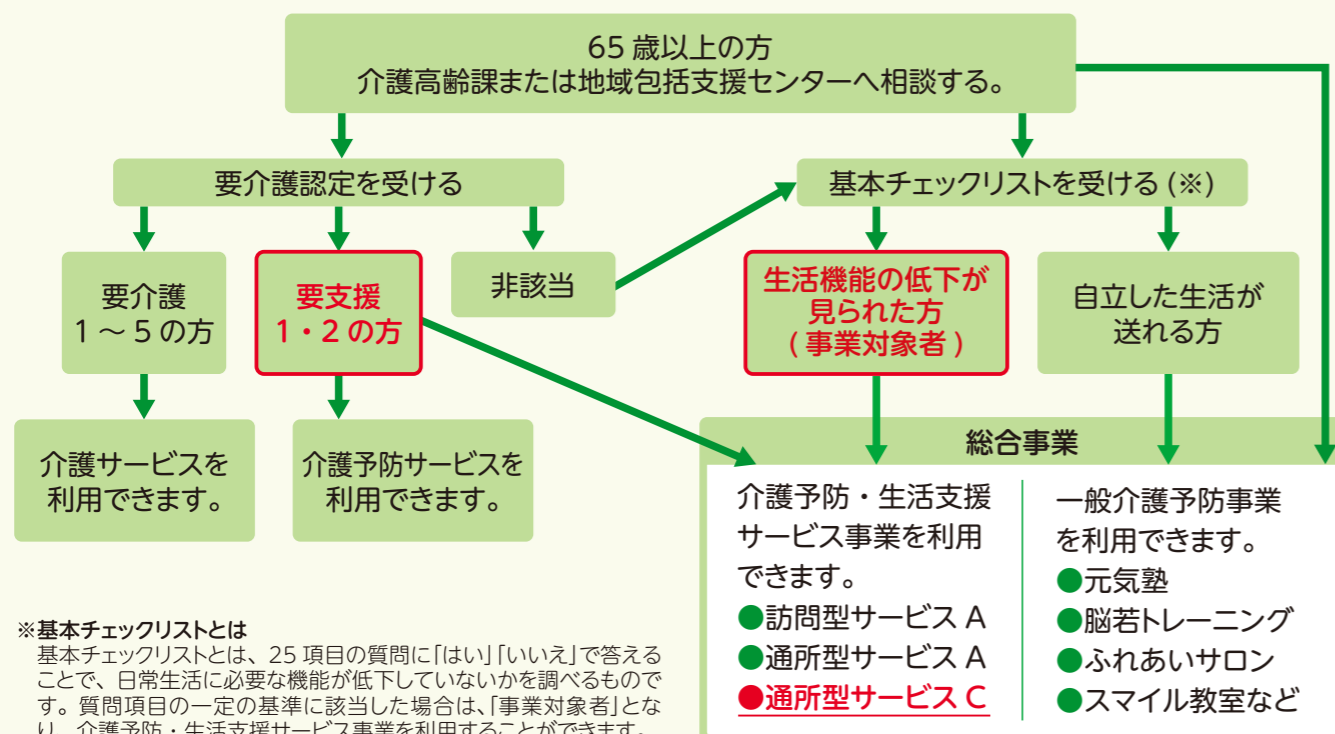
通所型サービスCの指定事業所「みなともGO!」での運動の様子



通所型サービスCとは

介護予防・生活支援サービス事業に位置づけられるものであり、歩行や食事摂取などの日常生活動作(ADL)および買い物などの生活行為(IADL)といった生活機能を改善するため、リハビリテーション専門職などの指導のもと短期間(6カ月)に集中して運動機能の向上を図る介護予防サービスです。利用対象者は、要支援認定を受けた方(要支援1、2)や65歳以上で基本チェックリスト(※)により生活機能の低下がみられる方です。

●サービス利用までの流れ



通所型サービスCを利用している方に話を聞きました!!

通所型サービスCを利用して3カ月
伊井 たか子さん(60代)



- 利用しての変化(体・生活など).....
スキーで左足首を骨折して、一時期は松葉杖で生活していました。通所型サービスCに通い始めたときは足を引いて歩いており、歩くことや階段の上り下りがとても怖かったです。通い始めて3カ月がたった今では、何も考えなくてもすたすたと歩くことができます。
- 利用しての感想.....
スタッフの方や通っている方と交流できて楽しいです。また、外へ出る機会をつくることで生活リズムがよくなるように思います。パディーの1階にあるので利用もしやすいです。
身体のトレーニングに関してはアドバイスをもらいながら、家で実践する内容も一緒に考えていただけてところが良いです。また、脳トレも行ってくれるので頭の体操もできるのも良いです。

通所型サービスCを利用後自費利用で利用継続(フリープラン)
北野 泰宏さん(70代)



- 利用しての変化(体・生活など).....
膝の手術をしてから階段の上り下りなどがスムーズにできなくなり、筋肉の衰えを感じるようになったことから、通所型サービスCを利用しました。
利用前に比べ階段の上り下りがとてもスムーズにできるようになりました。
- 利用しての感想.....
手術前はTKEスポーツセンターへ出向き、自主トレーニングを自己流で行っていました。ここではトレーナーの方からその場でアドバイスをいただけるので、トレーニングメニューの質が上がっていると思います。また、最初に体力チェックを行い、トレーニングメニューを組んでもらえます。自分の体の状態に合わせて、スタッフの方がメニューを考え直してくれるので自分に合った運動ができ、いいなと感じています。
また、家族やスタッフの人に支えられて、日々の意欲も上がっています。

スタッフ田中秀人理学療法士からのメッセージ

～介護予防は元気なうちから取り組んでください～

「フレイル」という言葉をご存じですか?フレイルとは健康な状態と要介護の間で、心身の活力が低下した状態のことをいいます。

フレイルの原因は運動不足や持病の悪化、認知機能の低下、閉じこもりなどさまざまな原因があります。特に筋力低下は転倒・骨折のリスクを高めるため早めの予防が大切になってきます。

本事業所では「このカラダと生きていく」をコンセプトに一人ひとりが自分らしく生活できるように、その方の身体機能や目標に合わせたメニュー作りを心がけています。新しいことを始めるには不安があると思いますが、カラダの衰えが気になっている、思うようにカラダが動かなくなってきたなどささいな変化でも、まずは相談や見学をしていただきたいです。



問 市役所介護高齢課(内線174・175)