

# 「自分でできることを増やしたい！」 を応援します

介護保険サービスは要支援・要介護状態の悪化をできる限り防ぐことを目的に実施されます。

すべて事業所任せではなく、自分でできることは自分で行い、支援が必要な部分を一緒に行っていくことが大切です。

●「自分でできることを増やす」を実現するには、介護サービスをどのように利用すると良いのでしょうか？

## Aさんの場合

最近、外出もせず家の中での生活が続き、筋力や体力が低下。  
家の中でも転びやすくなり、1人で歩いて外出も怖くなる。  
自分でお風呂に入りたいが、浴槽に入ることができなくなる。

お風呂に  
入りたい！



## 「お風呂に入りたい」

介護サービスを利用してお風呂に入りました。  
また、専門職と一緒に「ひとりでお風呂に入るため」  
に必要な筋力や体力を強化する運動プログラムに取り組みました。



## 「自分でお風呂に入れた!!」

運動プログラムを続けた結果、筋力や体力が改善され  
外出も一人でできるようになりました。



Aさんのように、介護サービスを利用しながら、筋力や体力の強化に取り組むことができます。「自分でできることが増える」と、住み慣れた場所で元気に生活をつなげることにつながります。

## プログラムを利用できる方

- ①市や包括支援センターで実施する基本チェックリストに該当した方
  - ②要介護認定申請で要支援1・2の結果が出た方
- ①②の方で筋力や体力の低下が原因で生活に不安を感じている方

3か月で体力アップ  元の暮らしを取り戻す

# 短期集中の特別プログラム

対象者

要支援1・2  
事業該当者

## 泉大津市 短期集中型サービス（通所型・訪問型）

「自分でできることを増やしたい」を応援するプログラムです。リハビリテーション等の専門職が、1人ひとりの身体の状態に合わせた改善プログラムを作成し、筋力や体力の強化を行います。トレーニング等で筋力や体力を改善し日常生活の「できること」を増やしましょう！！

### Bさんの場合

最近外出することが減って、家にこもりきりになったなあ。人と話す機会もなくて気が滅入るし、なんだか忘れっぽくなったような…



### Cさんの場合

入院してから足腰が弱くなり、転倒することが増えたなあ。日課だった近所の散歩も行けなくなったし、毎日の家事も難しくなってきた…



### 「元気塾」（通所型）

人との交流が増え、前よりも明るくなったと言われる。地域の人ともつながり、ラジオ体操に行くようになり毎日が楽しくなった！



### 「らくらく訪問」（訪問型）

専門職にアドバイスをもらって、体操にも取り組んだおかげで、家事や散歩ができるようになった！運動習慣もつき、家で暮らしていけそう！



## 泉大津市短期集中型サービス

	元 気 塾 （通所型）	ら く ら く 訪 問 （訪問型）
内容	長時間歩くことが難しい、重い荷物が持ちにくい等の日常生活の困りごとに対して、リハビリ専門職等のアドバイスを受け、身体の機能をアップさせていくメニューを実施します。	外出が困難な人に対し、リハビリ専門職等がご自宅に訪問し、浴槽をまたぐことが難しい等の日常生活での困りごとに対して、より安全に行うために、自主トレーニングの指導や動作方法のアドバイスを実施します。
場所	ルネサンスアルザ泉大津 旭町18-6 アルザ泉大津3階	自宅
実施期間	3か月（週1回全12回）最長6か月 ※全12回のプログラムに参加していただくことが基本になります。	3か月（最長6か月） ※訪問の頻度や回数は利用者に応じて決定します。詳しくはお問い合わせください。
日時	毎週月曜日 午前10時～12時	要相談
利用料	3か月 全12回分 1000円（参加費）	1回 100円（参加費）
問合せ先	泉大津市高齢介護課 長寿推進係 泉大津市包括支援センター	☎0725-33-1131（代） ☎0725-21-0294

※上記サービスは生活機能の状態などによって利用できるサービスが決まります。泉大津市または地域包括支援センターに相談しましょう。