



～元気を取り戻し、いつまでも自分らしく～

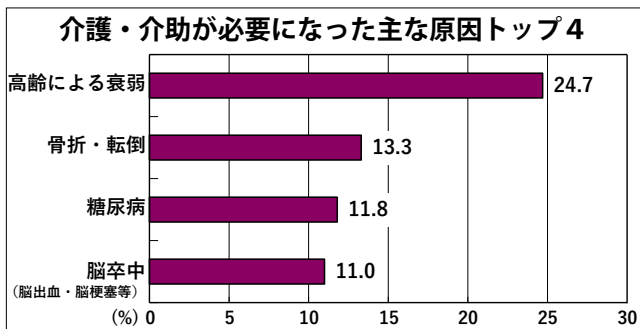
通所型サービスCを 利用してみませんか

■問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-3226

■安来市の介護の現状

市では令和4年に、市内に居住する要介護の認定を受けていない65歳以上の高齢者のうち、無作為抽出した3,000人を対象に「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を実施しました。

調査によると、介護(日常生活が困難な人へのサポート全般)・介助(介護のうち、食事や歩行など身体的なサポート)が必要と回答した人は526人。その要因は下のグラフのとおりで、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」などフレイル(要介護状態になる一歩手前の虚弱な状態)と関わりが深い原因が多くあります。



加齢とともに心身の機能が低下していくのは仕方ないと思われがちですが、早めに予防に取り組むことで元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことができます。

■通所型サービスC(短期集中予防サービス)

市では、要介護状態への悪化を防ぐため通所型サービスCを実施しています。それにより、8割を超える参加者が、心身機能の低下を防ぎいきいきと生活を送っています。

■通所型サービスCの実施機関

実施機関	ヘルスケアセンターアクティブ	安来市地域包括支援センター
会場	安来第一病院新館	ふれあいプラザ
指導形態	個別	集団・個別
利用申込	随時受け付け	来年度の利用者を募集中 (今年度は受付終了)
定員	特になし	1回あたり10人程度
内容	理学療法士が設定した、個々の体力に応じたプログラム・負荷でのマシントレーニング、必要に応じて食生活や口腔ケアの個別指導	地域包括支援センター「包括ニュースレター」該当号 理学療法士や言語聴覚士の指導による、「こけないからだ体操」を取り入れた負担の少ない運動、口腔体操、認知機能訓練といった自宅で継続できる運動、栄養・口腔のミニ講話
送迎	なし	あり
費用	無料	無料※希望者は食事と温泉のセット(実費650円)

通所型サービスCは、家事や入浴など日常生活が困難な高齢者を対象に、リハビリ専門職のサポート付きで、一人一人にあった運動プログラムを短期集中的に受けられるサービスです。運動だけでなく、栄養や口腔ケアといった自宅でできるセルフケアも学びます。社会参加や運動の場の案内も行っており、サービス終了後も健康維持が続けられるよう支援しています。



■利用について

「階段の移動が大変」「ゴミ出しや掃除など家事が大変になった」「転びそうで怖い」「入院して筋力が落ちた」等、日常生活の中で不安を感じてきたら…

- ・安来市地域包括支援センター(要支援1・2の人は担当ケアマネジャー)に相談
- ・サービス申し込み
- ・ケアプラン作成…ケアマネジャーと一緒に作成
- ・サービス開始…週1回/3カ月間
- ・サービス終了…学んだ運動・ケアを個人で継続

■利用できる人

65歳以上で、利用相談時の調査で運動・日常生活動作の低下が見られると判断された人
※他の通所サービスとは併用できない場合があります。詳しくは、利用相談時にご案内します。

■申し込み・問い合わせ先

安来市地域包括支援センター ☎ 3 2 - 9 1 1 0
または担当ケアマネジャー