



自宅での運動を披露してくれた森さん

今回は介護予防・日常生活支援総合事業のうち短期間サービス事業（3カ月間程度）を活用した森 智恵子さん（80歳代 南栄1）とご家族の永田 艶子さんにお話を伺いました。

—この事業を始めたきっかけを教えてください—

永田さん 入院し、体の動きが悪くなり、1カ月半お風呂のときに浴槽をまわることができなくなりました。運動を

して、筋力をつけたら、お風呂に入れるようになるかと思つて始めました。

—事業を受けてみて、生活はどう変わりましたか—

森さん できることはやろうと思ひ、洗濯は自分でできるようにになりました。また、通院も以前は家族に頼んでいましたが、自分で通うことができるようになりました。

森さんを担当する地域包括支援セン

つえを忘れるくらいの動きに —活用した森さんの場合—



自立した日常生活を送るために

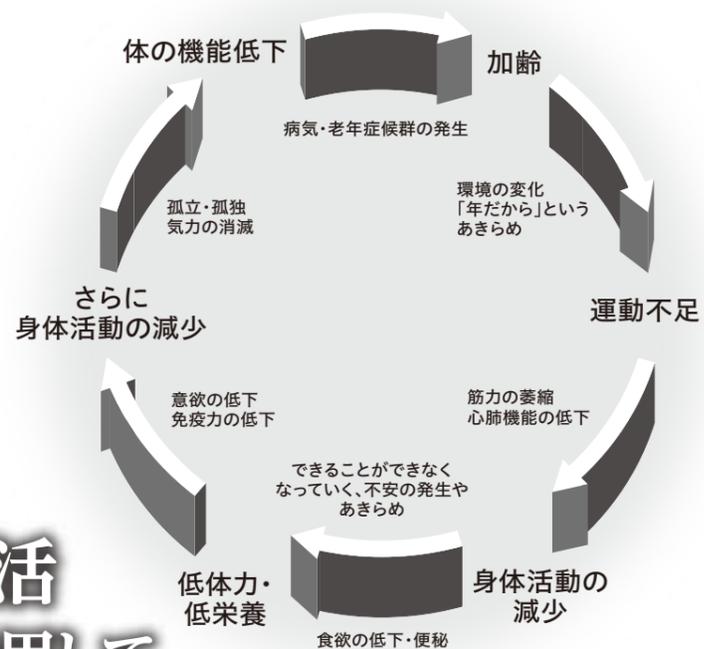
「年を取ったから仕方がない」とあきらめてしまうと、体の機能は低下し始め、悪い循環が続いてしまいます。介護保険事業の一つ「介護予防・日常生活支援総合事業」を活用して、体の機能低下による負の連鎖を断ち切りましょう。

この事業は、一人一人が自立した日常生活を送ることを目的にサービスを提供します。サービスを受けられる方は、要支援1・2、事業対象者（地域包括支援センターなどで行う生活機能に関する「基本チェックリスト」を受けて生活機能の低下がみられる方）です。

体の機能低下による 負の連鎖を断ち切ろう— 介護予防・日常生活 支援総合事業を活用して 元気高齢者を目指しましょう。

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

機能低下と悪循環の図



引用：後藤佳苗(2018)サービス担当者会議の取扱説明書(第一法規)より一部改変

社会とのつながりを失うことが「フレイル(虚弱)への最初の入り口」です—

介護予防に「いきいき百歳体操」がオススメ

運動や栄養に気をつけて生活していても、社会参加の機会が減少すると、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのように弱くなるといわれています。自分に合った活動を見つけて社会参加の機会を増やしましょう。

市では高齢者が地域で暮らし続けるための支援として市内のどこに住んでも同じように介護予防が可能とな



引用：公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット
https://tyojyu.or.jp/net/より一部改変および広島市
広報平成30年6月15日号

「いきいき百歳体操」を紹介しています。

「いきいき百歳体操」を詳しく知りたい方は、気軽に地域介護課に問い合わせてください。

また、各地域でサロンなどを開催している場もあります。地域サロンについては、社会福祉協議会（☎52221）に問い合わせてください。

ター職員の原さんは、「当初の目標は、近所の病院に押し車を押して通院することでしたが、森さんも私も目標が達成できるか不安がありました。しかし、デイサービスの専門職員の指導に加え、自宅での自主練習を継続した結果、一人で病院に行くことができるようになりました」と話してくれました。

また、森さんがこの事業で通っている

事業所(ゆうみデイセンター)の中本さんは、「森さんが最初にこの事業を受けに来られた時は、歩行状態や体の動きは悪かったです。しかし、この事業を受けることによって、時にはつえを忘れるくらいの体の動きを取り戻すことができました」と、その変化に驚いています。

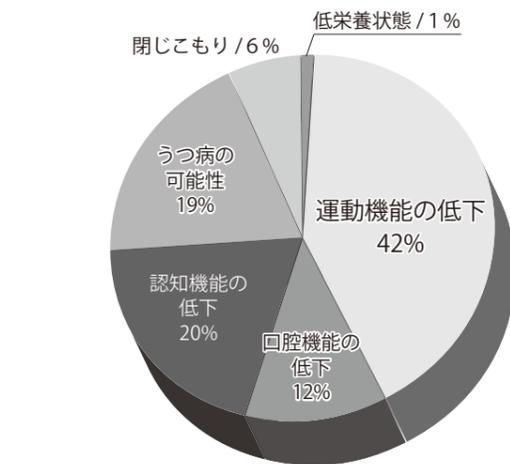
市の介護保険サービスを利用する要支援1・2、事業対象者152人分の疾病を確認した結果、生活状態を確認するチェックリストで運動機能が低下した方が115人いました。(円グラフ)

下肢筋力の低下の回復には3〜6カ月の集中したトレーニングが有効です。

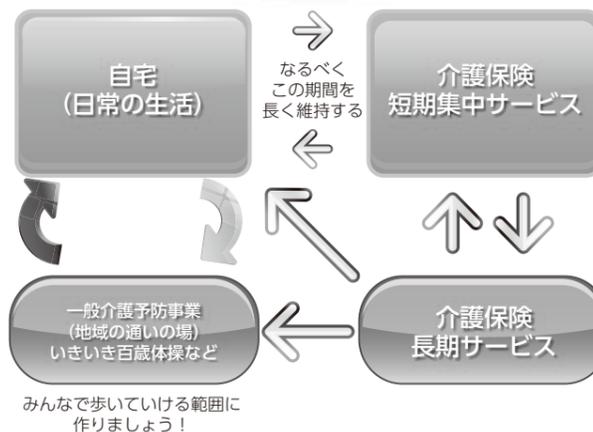
元気になったら以前の日常生活にチャレンジすることができます。

また、少し体力が落ちたな、体が動きにくくなったなと感じたら、再びトレーニングを行い、自信をつけて自宅に戻ることを目指しましょう。

なぜ短期集中サービスを すすめるの？



介護保険サービスを利用する際の
チェックリスト結果の分析
(重複項目含む)



短期集中サービスを利用した
日常生活に戻るイメージ図