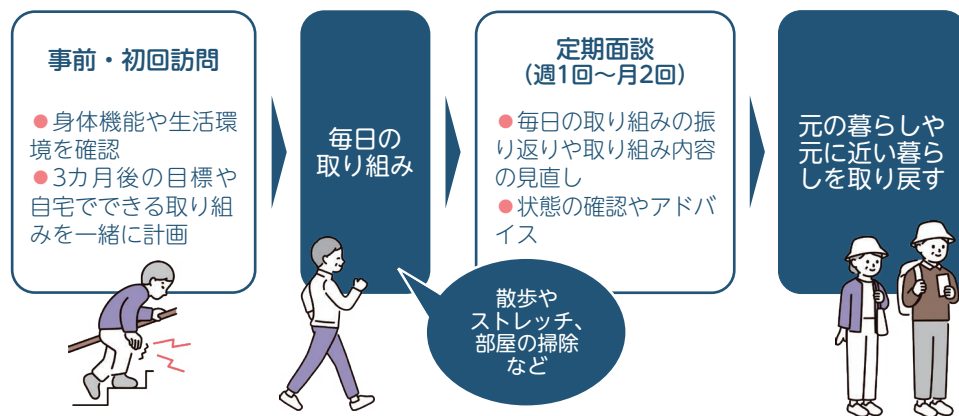


●「できるを取り戻す」応援プログラムの流れ



●市内の地域包括支援センター

お住まいの地区	担当	住所	電話番号
須賀川・浜田	中央地域包括支援センター	八幡町135(市役所内)	(88)8215
西袋・稲田・仁井田	西部地域包括支援センター	長祿町1(公立岩瀬病院西側)	(75)3222
小塩江・大東	東部地域包括支援センター	小作田字仲田23-1(大東コミュニティセンター斜め向かい)	(79)1551
長沼・岩瀬	長沼・岩瀬地域包括支援センター	志茂字末津久保1-2(特別養護老人ホーム長沼ホーム内)	(67)3113

を引き出す手伝いをします。例えば、転倒などをきっかけに「外に出なくなった」「料理をやめた」など、日常の活動が減ってしまうことがあります。料理をしなくなったときに、配食サービスを利用するのは「もう一度できる」ようにはなりません。体や自宅

の状況を観察・分析し、本人の持っている力を生かして、本人と支援者が、チームで対応することが必要です。

市はどんな取り組みをしているの？

外出や食事、体力の不安な

「できるを取り戻す」応援プログラムを利用できる人は、要介護認定の区分が要支援1・2の人、簡易なチェック項目で生活機能の低下がみられた人です。

これからも自分らしい暮らしを続けるために、フレイルかなと思ったら、長寿福祉課または上の表の各地域包括支援センターにご相談ください。

☎長寿福祉課 ☎(94)2162

どんな人が利用できるの？

ど日常生活での困り事を抱え始めた人に「できるを取り戻す」応援プログラムを行っていただきます(左上の図のとおり)。

このプログラムでは、約3カ月間で10回程度、リハビリテーションの専門職が自宅を訪問し、面談やアドバイスを重ね、自宅で取り組める「もう一度できる」を実現するための手伝いをします。自分が自宅で継続して取り組むことで、専門職によるサービスに頼らない、元の暮らしや元に近い暮らしを目指します。

支援者の声 利用者に関わった実感



利用者の気持ちに寄り添いながら、利用者がなりたい自分になれる、戻れるように、一回一回の訪問を大事に支援しています。

毎日の取り組みを継続することで、身体機能の改善を実感できている利用者が多いです。「体が前より軽くなった」「痛みが少なくなった」「気付いたらずっと立てるようになった」などの声を聞きます。私としても、前向きな気持ちを得ながら元気を取り戻していく姿を見られたときには、とてもうれしい気持ちになります。

何かのきっかけで屋外の活動が減ったり、閉じこもり気味になってしまったりしている人や、転倒に対するちょっとした不安を感じたりしている人に、ぜひ「できるを取り戻す」応援プログラムを利用していただきたいです。なりたい自分を目指すお手伝いを、これからしていきたいと考えています。

心は明るく、体は軽く 利用者の声

「できるを取り戻す」応援プログラムを始めてまだ1カ月半ほどですが、椅子から立ち上がる時の不安や、屋外での歩行が随分と楽になったと感じています。体を動かすことや外に出掛けることに対しても、自信が付いてきました。

日常生活でも変化を感じています。例えば、近所のスーパーまでの道のりでは、以前は妻の歩くスピードが速く、私は後ろを歩いていました。しかし最近では、私の方が先を歩くこともあり、妻も驚いています。

日々の取り組みを記録するシートで、努力の積み重ねや体の改善を実感できています。毎日のストレッチや散歩にも意欲的に取り組んでいます。

リハビリテーションの先生が訪問したときには、一緒に体を動かしながら、丁寧に教えてくれます。何より、自分の体の様子に合わせた個別の取り組みを教えてくれるのが、頑張る気持ちにつながります。

楽しみながらプログラムを続けることができており、次の訪問が待ち遠しいです。



■「できるを取り戻す」応援プログラム

3カ月間の
自宅訪問型

できなくなったこと、諦めていませんか？

●フレイルの相互関係



フレイルって何？

フレイルとは、加齢により筋力や心の元気が少しずつ弱っていく状態のことです。フレイルには「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の3つがある。

年齢を重ねても、自分らしく、住み慣れた地域で暮らし続けたい。そのためには「今まで楽にできたことができなくなってきた」と感じ始めたときの対処が大切です。市では、日常生活の困り事を抱え始めた人向けに、介護予防の取り組みを進めています。今回は、フレイルへの対策とリエイブルメントの考え方を紹介します。

リエイブルメントって何？

リエイブルメント(再自立)とは、加齢や疾患などによりできなくなったことが「もう一度できる」ようになることです。支援者側も、やってあげるのではなく、自分でできるようにする、持っている力

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。早期に気付く生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。そのために必要な考え方の一つが「リエイブルメント」です。

フレイルになったらどうしたらいいの？

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。早期に気付く生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。そのために必要な考え方の一つが「リエイブルメント」です。

自分らしい暮らしを取り戻すために 支援者の声

フレイルは基本的に緩やかに進行しますので、早目に気付くことがとても重要です。その上で、座っている時間や横になる時間を減らすこと、歩く時間を作る、外出する機会を増やすなど、自分なりの対策をしてみると良いと思います。それでも改善しない場合、リハビリテーション専門職の支援を受けられる「できるを取り戻す」応援プログラムの活用は、とても有効な手段です。

介護サービスは困り事の解決にはなりますが、フレイル自体を直接解決することは難しいです。過剰なサービスにより、自立意欲や能力が更に低下する場合があります。「体力が落ちたら、すぐに介護サービス」という発想ではなく、まずは体と心を元気にしていくことに重点を置いて、フレイル対策をすることが大事です。

人によっては完全に元の暮らしを取り戻せないこともあります。専門職の支援を受けながら、生活環境や手段を見直すことで、今より楽に自分らしい暮らしを送ることが可能になると思います。



●フレイル診断チェックリスト

- ☐ 6カ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ☐ ペットボトルの蓋が開けにくくなった(握力: 男性28kg、女性18kgより低い)
- ☐ ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった(徒歩で1秒間に1m進めない速さ)
- ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を全くしていない

1つでも当てはまる人は、**元気なうちから予防しましょう！**

3つ以上当てはまる人は、**既にフレイル状態です！**
早目に対策を取りましょう！

