

▶ 短期集中型プログラムで元気に

目標を持ち、これからも元気に

おとしの夏、転倒して背骨を圧迫骨折し、医師からは絶対安静と言われ、食事のままならない状態になってしまいました。そんなとき、以前知人に教わった「地域包括支援センター」に相談し、ヘルパーの支援を受けながら体の回復を待ちました。

秋には主催するお茶会を控えていたのですが、当時はまだ思うように体が動かず、周囲に助けをもらいながら何とかやり遂げることができました。この経験が「また自分の力で動けるようになりたい」という強い意欲につながり、地域包括支援センターの勧めもあって、短期集中型プログラムを利用することになりました。

プログラムでは、専門の先生の寄り添った指導の下「床からの立ち上がり」に取り組みました。サービス卒業後もできるだけ歩くことを心掛け、自宅で足踏み昇降を継続したり、栄養指導で得たことを参考に日々の食事にも気を付けています。目標を持って生活することが、これからも元気に過ごす秘訣だと実感しています。

短期集中型
プログラムを利用した
こばやしやえこ
小林 八重子さん



以前のように茶道の
稽古もできるように



本人の不安を解消 より動ける体づくりを提案

小林さんから
相談を受けた



地域包括支援センター職員
地域包括支援センター栄
こばやしもとえ
小林 元枝さん

小林さんは、当初動けるような状態ではなかったのですが、プログラムの利用を開始して一生懸命に動こうとされている姿が印象的でした。掃除や入浴にヘルパーによる見守り支援を利用されていましたが、体力の回復とともに利用を卒業することに不安を抱かれるようになりました。その不安を解消し、より動ける体を作るためにリハビリを提案しました。

目標であった「床からの立ち上がり」も、最後にはスッと立てるまでになりました。この成功体験が、小林さんが元の生活に戻るための大きな自信につながったと感じています。

サービス終了後も、運動や食事の工夫を継続されていることは、健康維持において非常に大切です。ご本人の前向きな努力を、これからも地域で見守っていきたいと思います。

参加者の自信につながったことがうれしい

骨折や病気により安静にしたことで筋力や体力が低下してしまった人や、年齢を重ねて、これまでやってきた家事や趣味ができなくなってきている人もおいでになるのではないのでしょうか。それは、「フレイル」状態になっている可能性が高いです。

小林さんは、お茶の活動を継続するために、床からの立ち上がりをスムーズに行うことを目標に、運動のプログラムに前向きに取り組まれていました。プログラム以外でも歩く機会を持つよう指導し、だんだん体力が付いて転倒前の生活を取り戻すまでに回復されました。プログラムに参加されたことが小林さんの自信につながったと伺って大変うれしく思います。

小林さんの
運動指導をした



長和園福祉事業担当
おがわけんたろう
小川 健太郎さん

特集1

フレイル改善で「また、できるようになる」

高齢介護課

☎34-5472

「フレイル」という言葉を聞かれたことがありますか？

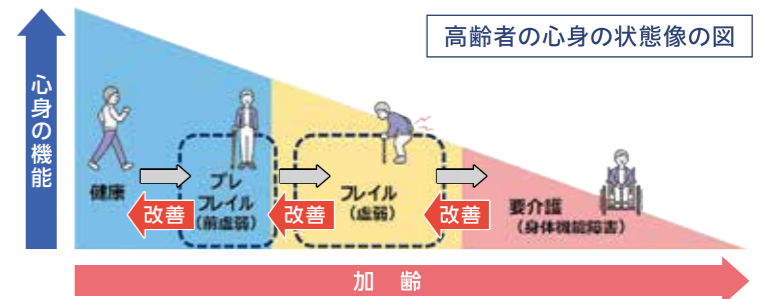
フレイルとは「虚弱」を表す言葉で、加齢に伴い心身機能が低下し、病気やけが、精神的ストレスなどから、要介護状態になりやすい状態のことを言います。年齢を重ねて日常生活でできないことが出てくると、回復を目指すというより介護サービスを利用して現状を維持するようになる傾向があります。本特集では、年齢を重ねても、フレイルを改善し、以前のような生活を取り戻すための取り組みをお伝えします。



あなたもフレイルかも?!

チェックが多いほどフレイルの可能性が高まります。チェックが1~2個ならフレイル予備軍、3つ以上は要注意です。

- 半年で2~3kgの体重が減った
- わけもなく疲れたような感じがする
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ウォーキング等の運動を週1回以上していない
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった



フレイルは、早めに運動等のプログラムに取り組むことで、元の生活を取り戻せる可能性があります。短期集中型プログラムは、年齢を重ねて日常生活の困りごとのある人に、医療介護の専門職が関わることで、運動、栄養、口腔機能の改善を図り、自立した暮らしを取り戻すことを目指すものです。

短期集中型プログラム(サービスC)

3カ月の短期集中型プログラム(サービスC)で、以前のように動ける「体づくり」をめざします。利用前に自宅に訪問し、自宅での生活状況や心身の状態を確認し、終了後になりたい姿などの目標を設定します。



リハビリ専門職による
運動指導
週1回(全12回)



管理栄養士による
栄養相談
1~2回



歯科衛生士による
お口の相談
1~2回



自宅での取り組み



ホームページ