

に暮らす



みんなが飲むお茶。みんなのためにお茶パックに茶葉を詰めます。(もうひとはな東部)

もうひとはな

通所型サービス 利用期間6カ月

2

気力や体力の衰え、入院などにより地域の集まりから遠ざかった人、今までしていた趣味や畑仕事などがしにくくなった人などが、地域の活動にもう一度参加したり、趣味や畑、家の仕事などを再開するために、仲間と一緒にチャレンジします。

【内容】

- いきいき百歳体操などに取り組み、まずは体力、筋力をつけます。
- 家事や畑仕事など、それぞれの目標に応じた活動に取り組みます。



よりみちカフェのメンバーと一緒にほっと一息 (もうひとはな東部)

できること実践プログラム

訪問型サービス 利用期間3カ月

1

体が弱くなってしなくなった家事や畑仕事、行かなくなった買い物やいきいき百歳体操などをリハビリテーション専門職のアドバイスを受けながら一緒にやってみます。

「一人では不安」「自信がない」という人も介護の専門職が一定期間(おおむね3カ月)皆さんの実践をサポートします。



【内容】

- 調理やごみ捨てなど、家庭生活の中の役割を実践し、心身の衰えを防ぎます。
- 地域の活動(いきいき百歳体操など)への参加を目指します。
- 入浴動作や移動動作などをひとりで安全に行えるように練習します。



challenge



介護予防サービスを紹介



いつまでも元氣

市では、介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。この事業は、一人ひとりが活動的で生きがいのある生活を送れるよう、要介護状態となることの予防、地域で自立した生活ができるための支援を行います。具体的には、要支援の認定を受けている人、心身の弱りや生活上の困り事を感じている人に、市独自のサービスを提供します。さらに、介護状態になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、生活の中での互助、地域における支え合いの体制整備をすすめています。

voice

利用者の声



今村博さん
(堀上町・94歳)

「もうひとはな」に週1回行けるのを楽しみにしています。

孫娘が、「家でボーっとしてないで、どこか出かけたほうがいいのでは」と紹介してくれたのが参加したきっかけです。

スタッフの皆さんは大変だと思いますが、みんな優しくしてくれます。違う学区から参加しているので、最初は少しなじみにくさはありませんでしたが、今では楽しく過ごしています。家に一人であるより「もうひとはな」に来ている方が楽しいですね。



▲右上) 季節の食材を使った本日のランチ。
左上) 利用者の皆さんの手作り商品。

下) よりみちカフェのメンバーと協同で、コーヒーの出がらしで消臭袋作り。近くで販売しています。

ご利用されて
本当によかった

今村さんは、通われてからしばらくは不安に思われていたようで、遠慮がちにされていました。が、社交的な性格で徐々に雰囲気にも慣れてこれ、今では興味があることに積極的に取り組まれています。「やったことのないことをやれて刺激になっている」、「来るのが楽しみ。命ある限り来たい」ともいわれています。

おうちでは一人で過ごす時間が長いようで、「ここに毎週来ることが生きがい」とのことです。他の人もワイワイ楽しまれ、ご利用されて本当によかったと思います。

もうひとはな東部介護福祉士
濱口美紀さん



ばわーあっぷ

通所型サービス 利用期間3カ月

「足腰が弱ってきた」「体力の衰えを感じる」「動きにくくなった」「家事などの動作がしにくくなった」という人など、体力の回復や筋力アップするために、3カ月間、仲間と一緒に筋力向上トレーニングに取り組みます。

【内容】

- 運動機器などを使って足腰を強くします。
- それぞれに合った運動に取り組み、活動しやすい体を作ります。
- リハビリテーション専門職がご自宅に訪問し、適切な自宅環境になるように考えたり、自宅でできる工夫をアドバイスします。



▲自分のペースで筋力向上を目指しトレーニング
専門職が丁寧に指導します（ばわーあっぷ中北部）

一緒に 頑張りましょう



ばわーあっぷ中北部
スポーツトレーナー
久保大志さん

この事業に参加してしばらくは、運動に対して不安がある方が多いようです。しかし、機械の使い方一つ一つ説明をして、理解することで不安なく運動していただけるようになります。重いおもりを必ずあげないといけないと思われている方もおられますが、そんなことはありません。その方に応じたトレーニングを提案させていただき、何回かのご利用で安心して取り組んでいただけるようになります。

voice

利用者の声

Sさん（80歳代/女性）

毎月、近所の内科に歩いて行っていました。歩きにくくなり、出かけるのが怖くなってきました。地域包括支援センターに相談し、参加することにしました。ここに来るようになって、以前に比べると歩けるようになってきました。バスに乗って買物に行けるようになるのが目標です。

スタッフコメント

通われて1カ月後くらいには身体を動かすことで自信をもたれ、今は自宅から病院まで一人で歩いていわれています。体力テストの効果もみられています。

利用者の声

Kさん（80歳代/男性）

頭の病気でふらふらすることもあり、歩きにくくなってきていました。家でじっとしていることが多いのを心配した妻が地域包括支援センターに相談し、参加をすすめてくれました。公民館でいきいき百歳体操があるのでそこに行くのが目標です。以前より動きやすくなってきたように思います。

スタッフコメント

家に閉じこもりがちでしたが、非常に気持ちが外に向いてきて以前より積極的になられたと思います。

information



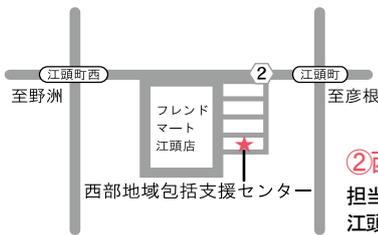
①中北部地域包括支援センター

担当小学校区 八幡・島・岡山・沖島
北之庄町912
☎ 31-1970・FAX 31-1971

地域包括支援センターが みなさんの「介護予防」をサポートします！

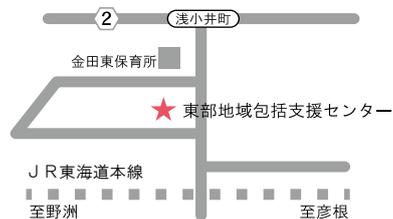
皆さんのお住まいの地域にある地域包括支援センターでは、医療機関やさまざまな専門機関、民生委員などと連携しながら、地域の高齢者の健康と暮らしをサポートしています。

「体が弱って外出することが少なくなってきた」「もの忘れがひどくなってきた」など、心身の衰えを感じたら、ご相談ください。
(総合事業は、身体状況によってはご利用できない場合もあります)



②西部地域包括支援センター

担当小学校区 桐原・桐原東・北里
江頭町417-2
☎ 36-2205・FAX 36-2206



③東部地域包括支援センター

担当小学校区 金田・馬淵・武佐・安土・老蘇
長田町1268-1
☎ 34-7355・FAX 34-7356

認知症地域支援推進員の情報発信コーナー ～認知症の予防と備えに役立つ場～

今回は「ほたるカフェ」を紹介します



「ほたるカフェ」は、認知症地域支援推進員が総合事業「もうひとはな」において、月1回認知機能の低下を予防するプログラムや認知症に関する学習の機会を提供する取り組みです。

具体的な内容は、ゲームやクイズ、歌と手遊び、コグニサイズなど気軽に楽しみながら脳を活性化させるアクティビティの他、認知機能の低下が心配になった場合の簡単なチェック方法、医療機関の受診方法、介護保険等の制度、運転免許証の返納や成年後見制度等についての情報提供などです。

カフェスタイルでお茶を飲みながら、ワイワイガヤガヤ参加者同士の交流も脳へのいい刺激になっています。