

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

おたっしゃさ〜ん!

〜これからも現役!いつまでも現役!〜

小畑 松子 さん (84歳)



仏花を束ねてお店に出荷することが楽しみの小畑さん。注文が多い時には100束の仏花を出荷しています。しかし以前は、腰と膝の痛みがあり立ったり歩いたりするのも一苦勞で、日々の生活もしんどくなっていました。そんな小畑さんに、同じような悩みを抱えていたご近所のお友達が「短期集中予防サービスに通って動くのが楽になった」と言ってくれたことがきっかけとなり、「短期集中予防サービス」に通い始めました。週に1回の施設での運動訓練と自宅での運動を続けること3カ月、日常の動きがスムーズにできるようになり、今は近所への買い物や通院も歩いていけるようになりました。「楽になったし通ってよかったよ。これからも教えてもらった運動を続けていきます」と話してくれました。

「短期集中予防サービス」をご存じですか？

リハビリ専門職からアドバイスを受け、自宅での生活動作を改善しよう!

●対象者／要支援1・要支援2・事業対象者のうち、いずれかの認定があり自宅での動きに不安のある人

- 【例えば…】
- ・階段の登り降りが大変
 - ・洗濯物が干しにくくなってきた
 - ・掃除機をかけるのがつらい
 - ・もっと楽に畑仕事をしたい —— など

●場所／特別養護老人ホームしみず園

●内容／週1回・3カ月間・送迎あり

ご本人と話し合いながら、リハビリ専門職が必要なプログラムを指導し、自宅での動作練習や運動が効果的に進むよう支援します。また担当ケアマネージャーと一緒にフォローします。

●自己負担／なし

