

お世話型

～おまかせの先に～



～もう一度、お買い物へ～



リエイブルメント型

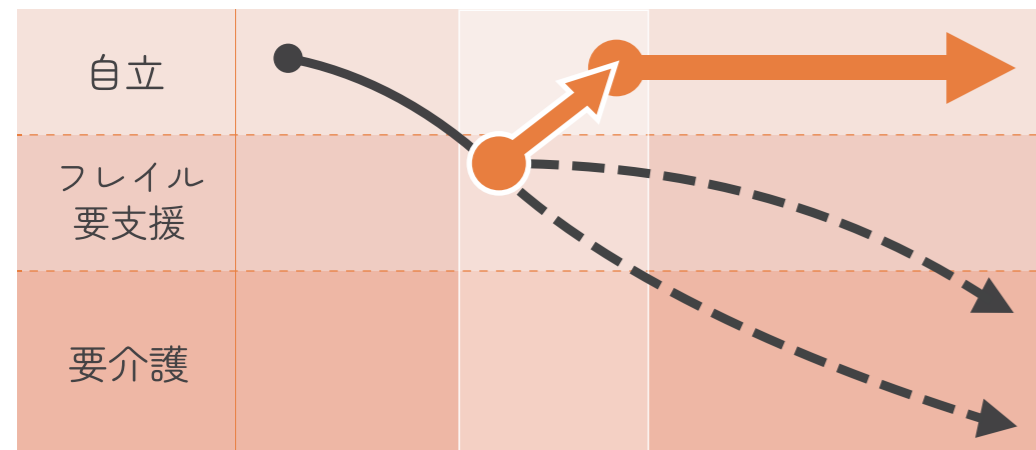
リエイブルメントって？

リエイブルメントとは、「もう一度できるようになること」(再自立)です。

加齢や病気・ケガなどで生活がしづらくなったとき、困っていること以上に支援をしてもらおうと、自分のできる力まで衰えてしまいます。

「やってもらう」のではなく、自分でできるようになったり自分のできる力を引き出して、「自信」と「暮らし」を取り戻すために、市では「リエイブルメント型支援」として「パワーアップ教室」を実施しています。

時間経過とこころ・身体の変化イメージ



リエイブルメント

現状維持型支援

何もしない、または やってもらう支援

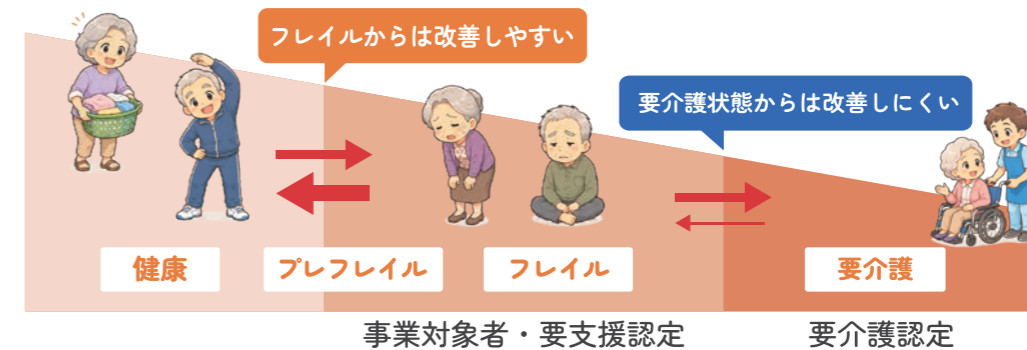
自分らしい暮らし応援プロジェクト
「もう年だから…」と諦めていませんか？



年を重ねても自分らしく暮らしていきたい。でも、最近疲れやすい、歩くのが遅くなってきた、以前より活動量が減ったと感じていませんか？それはフレイルのサインです。

「フレイルかも？」と感じたら、早めに対処することが大切です。

フレイルって？



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間を言います。高齢になり筋力や心身の活力が低下している、少し身体が弱ってきている状態のことです。

フレイルは放置すると、できることがどんどん減り、要介護状態になってしまいますが、早めに気付き、生活習慣を見直すことで、進行を緩やかにしたり、健康を取り戻したりすることが出来ます。



フレイルは、「身体的」、「社会的」、「精神・心理的」の3つの要因が連鎖することで急速に進みます。どの要因からフレイルになるかは、人それぞれです。

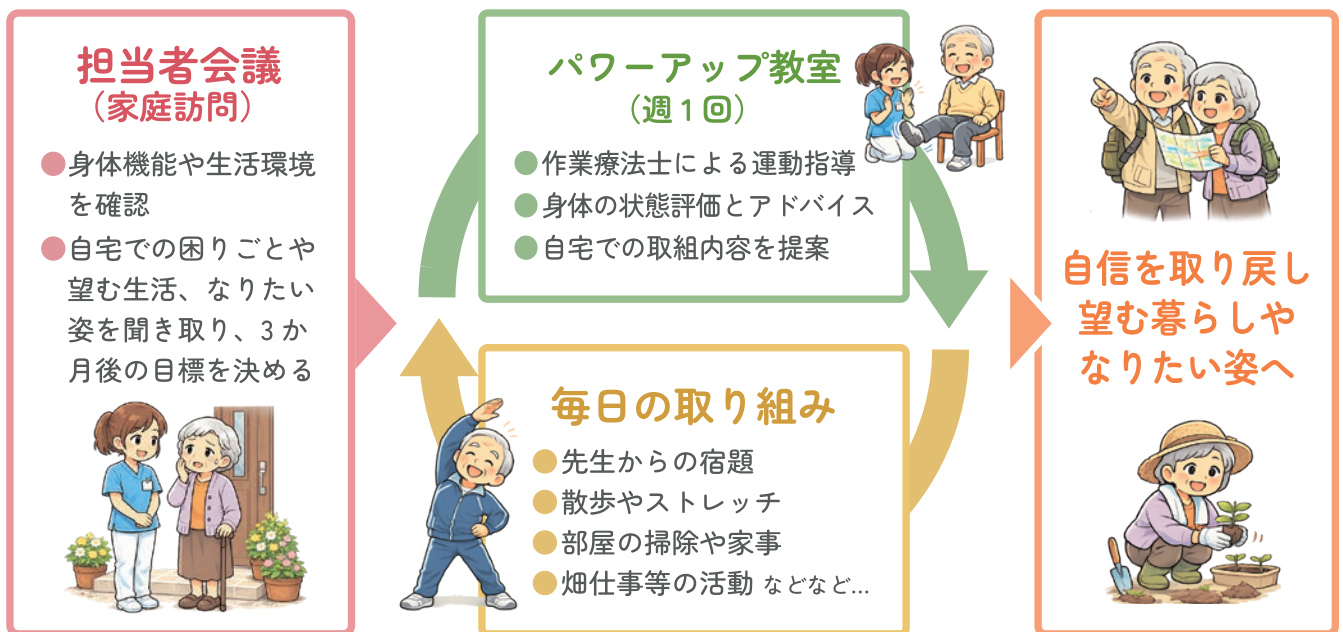
●「フレイルかも？」と思ったら地域包括支援センターや高齢課へご相談ください

地域包括支援センターエリム	☎ 681-1150	氏家地区の下記以外の地区
地域包括支援センター而今	☎ 685-3294	喜連川地区、押上、長久保、蒲須坂、箱森新田、松山新田、松島
高齢課	☎ 681-1155	

パワーアップ教室って？

日常生活での困りごとを抱え始めた方のための「自信を取り戻し、あなたの望む暮らし」を応援する回復プログラムです。(参加費無料、送迎あり)

困り事を正しく把握し、本人に合わせて、3か月間(週1回、全12回)、リハビリテーション専門職の運動指導、管理栄養士の栄養指導、言語聴覚士の口腔機能評価を行います。また、会場だけでなく自宅でも継続して取り組める内容を習得できるよう支援し、卒業後には自信を取り戻して、元の暮らしや近い暮らしを目指します。



対象は、要支援1・2の方、簡易なチェック項目で生活機能低下が見られる方です。興味のある方は、地域包括支援センターへご相談ください。

参加者・支援者の声

● 参加者の声

Nさん(89歳・女性)
(パワーアップ教室卒業生)



先生から丁寧に運動を教えてもらい、身体も心も元気になっていくのを自分でも感じられました。3か月間一緒に頑張った人とも仲良くなれ、毎週教室が楽しみでした。

今は、また大好きな畑作業を楽しんでいます！

● 支援者の声

パワーアップ教室担当
ケア・ステージ氏家 作業療法士の皆さん



教室では、生活行為やモチベーションが向上するよう、一人ひとりの生活に合った目標の立案を意識し取り組んでいます。

利用者様が効果を実感し、自信を取り戻して、前向きに取り組む姿を見ると嬉しく思います。

これからも自分らしい暮らしを取り戻す支援をしていきたいと思っています。