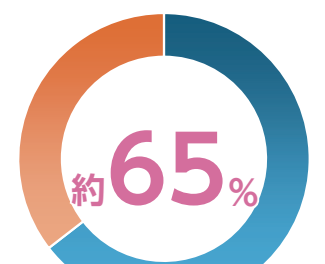


短期集中型サービスの効果
(半年後追跡)



通所型・訪問型のサービスを使わなくても生活を継続できている

データで見る
短期集中型サービスの成果

本市で実施したモデル事業では、約9割の利用者が「通所型・訪問型のサービスを使わなくても」元の生活に戻れました。また、半年後の追跡調査においても約65%の方がその生活を継続されています。

④ 短期集中型サービス「卒業」

少しずつ自信を取り戻し、心身ともに元気に！「旅行に行きたい」など、今後の目標も明確になりました。



地域包括支援センターは介護予防の取り組みを引き続き応援します！

あなたらしい生活を取り戻しましょう！

～高齢者が、自分らしく、元気に、暮らし続けられるまちを目指して～

本市では「自分らしく、元気に暮らし続けられる」をキーワードに新たなサービスを開始しています。「最近元気がない」「生活の困りごとがでてきた」などと心配な場合には、まずは早めにお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

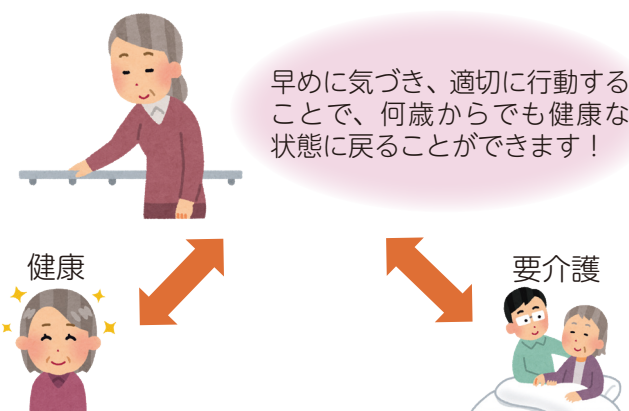
☎ 高齢福祉課 ☎ 083-934-2792

山口市シニア生活応援サイト ▶
(地域包括支援センター一覧)

フレイル予防で
健康寿命を延ばす

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態のことで、加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。フレイルの状態をそのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高い状況と言えます。しかし、本人やご家族等が早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻すことで、自立した生活を送るための「健康寿命」を延ばすことができます。

フレイル（健康と要介護の中間）



今年度から
本格実施！

自分らしい生活を
取り戻す支援

本市では、さまざまなサービスで高齢者の介護予防や日常生活の支援を行っています。このたび新たに開始しました、フレイルの改善に特化した「短期集中型サービス」を利用し、自分らしい生活を取り戻す取り組みを紹介します。

短期集中型サービス
利用開始からサービス卒業までの流れ

① 地域包括支援センター職員と
リハビリ専門職による訪問

つまずきやすくなって、外出に不安が出てきて…
転びそうで心配なんだ。

状況を詳しく教えてください。
生活の工夫がいろいろできると
思いますよ。

③ 専門職と面談を重ね
「できる自分」を取り戻していく

1カ月目。日中ゴロゴロ過ごすのを見直した。

2カ月目。妻と一緒に散歩や買い物にも積極的に行くようになった。

3カ月目。辞めていたグラウンドゴルフを再開できた！

② 短期集中型サービスの利用開始
(週1回・全12回の面談中心のサービス)

週7日をどのように過ごすのが大切ですか？よく頑張っていますね！

すっかり話を聞いてもらえて安心。毎日どんなふうに生活すればいいのか、だんだんわかってきたよ。

ここが違う！

短期集中型サービス
の特徴とは

短期集中型サービスの対象者は要支援1、2の方、または基本チェックリストに該当する65歳以上の方です。リハビリ専門職、保健師、看護師、管理栄養士などの専門職が面談を中

心に関わります。面談中心の理由は、利用者が元気を取り戻していく過程を大切にしているからです。個人の身体状況や生活状況に合わせ、無理なく取り組めることや望む生活を明らかにしていきます。

利用者の多くは身体の変化のみでなく、気持ちにも変化が現れ、自分らしい生活を取り戻されています。

専門職
の視点

複数の専門職が一緒に
元々の生活を取り戻す方法を考えます。

卒業したサービス利用者にはどのような変化が見られましたか？

自分の可能性を諦めかけていた利用者も、目標に対し、前向きな気持ちで取り組むことで徐々に出来るが増え、表情も明るくなります。どんな小さなことでも自分で決めて取り組むことが大切なんだと感じます。

リハビリ専門職としてこのサービスに携わる思いをお聞かせください。

専門職が関わる以上は、どんなサービスであれ、皆さんに良くなくてももらいたいという思いを持つ



済生会山口地域ケアセンター
在宅複合型施設やすらぎ
デイサービスセンター朝倉
理学療法士 岡田 徹也さん

利用者の
声



中村 トミ子さん (91 歳)

フレイル状態からの脱出

面談をすることが中心だったので、専門職の方と関わることで、徐々に前向きになり、「気持ちが沈んではだめ」「自分でやる勇気を捨ててはだめだ」と感じられるようになりました。それが現在の健康に繋がっていると思います。

今は、「やりたいことをうまく選んでやればいい」「自分は元気だ」と感じています。息子と定期的にジムに通うようになりました。

短期集中型サービスはたったの3カ月でしたが、私にとっては、とても大事な期間でした。



▲自宅の花を育てる中村さん