

次なる  
茨木へ。

茨木市福祉センター

## サービス特徴

### 日常生活を活動的に過ごすためのアドバイス

日常生活を活動的に過ごすためのアドバイスをリハビリなどの専門職が行います。トレーニングマシンを使うなどその場に行かないとできない運動は、原則として行いません。

### セルフマネジメントを支援

サービスを終了した後も、ご自身の力で健康的な生活を継続できるよう支援します。

### さわらないアプローチ

マッサージや関節可動域訓練など、治療にあたる行為は行いません。

### 元の生活を取り戻し、望む暮らしの実現をめざします

地域のサロンや趣味の活動、スポーツやボランティア活動、友人つきあい、就労など、好きなことを自分で選択し、住み慣れた地域で望む暮らしを続けることができるよう支援します。

## ご利用者様の声

- ◆K様 73歳 女性 要支援1 ◆両人工ひざ関節全置換術後
- ◆サービスの目標：自転車に乗れるようになりたい

退院後は床からの立ち上がりができませんでしたが、教室で練習して何もつかまらずに立ち上がれるようになったことで自信ができました。今では、筋肉の「貯筋」を意識して、できるだけ自転車に乗って外出しています。

故郷の横浜に行くことは諦めていましたが、今後は新幹線で行ってみようとも思えるようになりました。



- ◆N様 81歳 女性 事業対象者 ◆腰椎圧迫骨折後
- ◆サービスの目標：旅行などに行けるようになりたい

腰椎圧迫骨折による腰痛で、趣味の旅行やサークル活動、ヨガ教室も行けない状態でした。

この教室でトレーニング方法を教えていただき、腰痛がだいぶましになりました。歩行にも自信がついて、この前は京都に旅行に行ってきました。今後はヨガの教室も再開していきたいと思っています。



～住み慣れた茨木で望む暮らしを続けるために～

# パワーアップ 3か月トレーニング

歩くことが不安で外出しにくくなった

掃除や買い物など家事がしにくくなった

お風呂に入りにくくなった

以前できていたことができなくなってきた

と思われることはありませんか？

このサービスでは、高齢の方が元の生活を取り戻し、望む暮らしを続けていただくことができるよう、リハビリの専門職などが生活上のアドバイスを行います。



元の生活を取り戻したい！  
元気になりたい！



## サービス内容

対象	要支援1・要支援2の認定を受けている方 事業対象者（基本チェックリスト該当者）
利用方法	地域包括支援センターまたは、担当ケアマネジャーに相談の うえ、各サービスC事業所へご連絡ください
料金	無料
期間	週1回の利用を12回（約3か月）
時間	1回あたり2時間程度
送迎	必要に応じて実施

住み慣れた茨木で

# 元の生活を取り戻し「望む暮らし」を続けるために

元の生活を取り戻し、望む暮らしを実現できるよう、専門職と一緒に考えます。

サービス利用日以外の週6日をどう過ごすかについて、日常生活の活動状況をお聞きしながら、

より活動的に過ごすためのポイントを、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）などがアドバイスします。

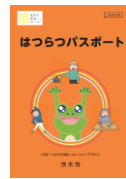
## ●実施プログラム（1回2時間程度）●

### セルフマネジメント面談

お一人おひとりの取り戻したい元の生活や望む暮らしを踏まえながら、毎回、リハビリ専門職が面談を実施します。

面談では、日常生活の活動状況などをお聞きし、日常生活をより活動的に過ごすために必要なアドバイスをを行います。

日常生活における活動量を増やすことで、望む暮らしの実現と一緒にめざしていきます。



膝の痛みが和らいだのは、毎日体操を頑張っ足筋力がついてきたからですね！

### 個別セルフトレーニング

お一人おひとりの身体の状態に合わせた運動方法など、リハビリ専門職のアドバイスを受けながら、セルフトレーニングに取り組みます。

起き上がり・立ち上がり・入浴・更衣・歩行など、日常生活での身体の動かし方のアドバイスも行います。



### 体力測定

月1回

月1回(初回・中間・終了時)、体力測定を実施します。ご自身の現在の体力や体力の変化を客観的にお伝えすることにより、体を動かす意欲や健康に対する意識を高めていただけるよう支援します。



### 社会参加の支援

随時

何らかの形で社会に参加することが日常生活における活動量を維持し、介護予防や健康状態を保つことにつながると言われています。

お一人おひとりの興味や関心のあることに合わせて、望む暮らしを続けていただけるよう、身近な地域にある体操教室などの情報をお伝えします。



### 栄養・口腔に関する個別面談

それぞれ月1回

健康を保つためには、運動だけでなく栄養バランスや口腔機能（食べる・話す・飲み込む）にも気を配ることが欠かせません。

管理栄養士や看護師などの専門職から、栄養改善や口腔機能向上に向けたアドバイスをそれぞれ月1回ずつ行います。

