

あなたの**元気**と**自立**を応援します

# 玖珠町 総合事業

## 介護予防・日常生活支援総合事業

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを  
人生の最後まで送ることができるまちづくりをめざして

「退院後、体力が落ち、転びやすくなった。」  
「車の運転をやめ、買物に出かけるのが、めっきり減った。」  
「足元が不安定で、台所に長く立てず、好きな調理をしなくなった。」など  
**年だから「もうできない」とあきらめていたことを**  
**「またできる」「まだできる」に変える**  
サービスをご案内します！



玖珠町の総合事業では、いつまでも健康でいきがいをもって暮らせるように、その人らしい自立した生活が送れるためには何が大切かを共に考え、元気になるための支援を行います。

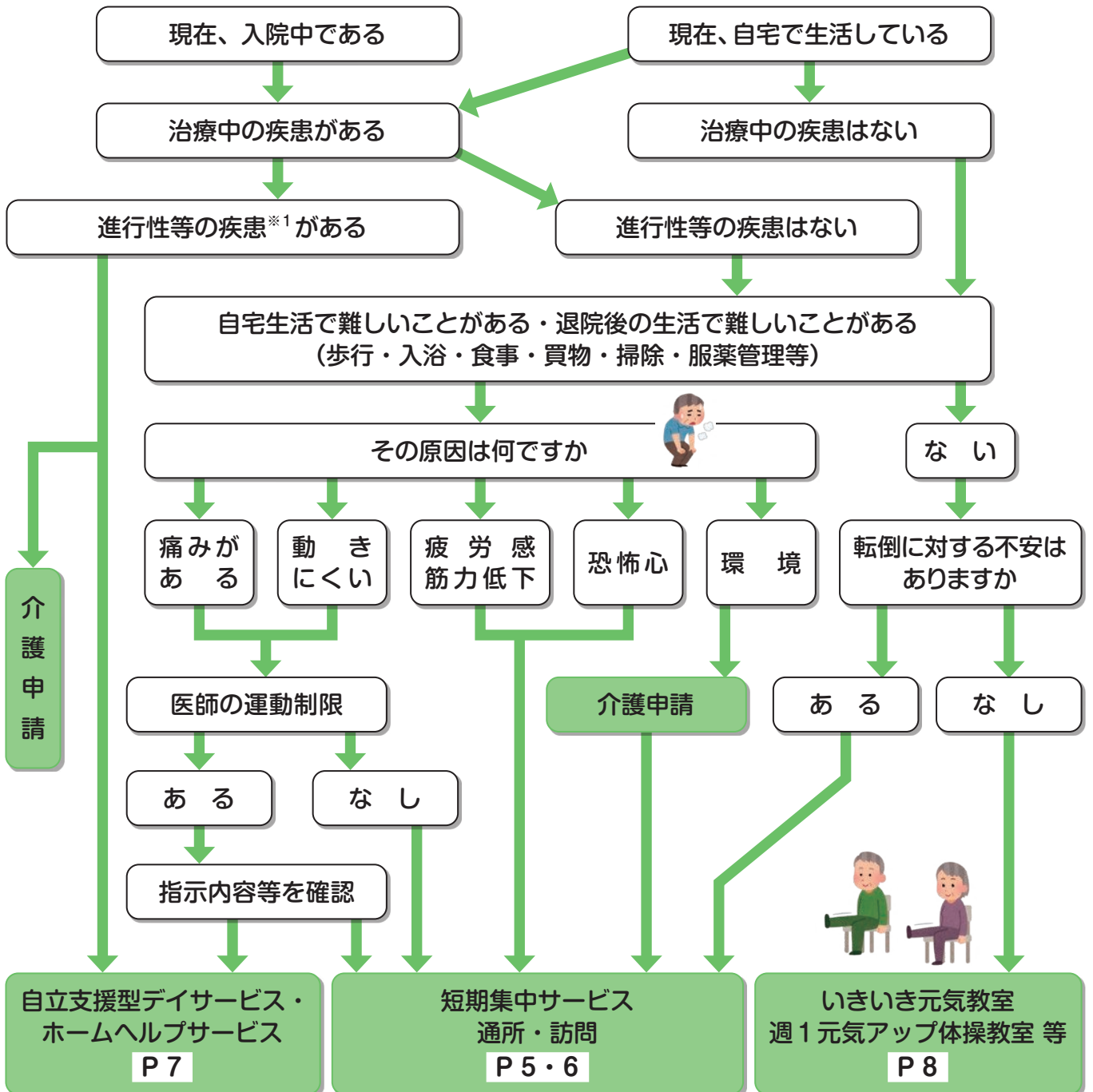
玖珠町 福祉保険課

# 生活の困り事はなんですか？

普段の生活で、どんな困り事があるかチェックしてみましょう。  
あなたの困り事が解消できる最も良い方法をご提案させていただきます。









一般的な案内を示していますが、利用する事業に迷った時は、玖珠町地域包括支援センターまでご相談ください。一人ひとりに合ったサービス等を利用できるようにサポートします。



※1 進行性疾患とは、悪性新生物（がん）、難病、認知症Ⅱa以上（たびたび道に迷うとか、買い物や事務、金銭管理などそれまでできたことにミスが目立つ等の症状がある方）

# あなたのフレイル度をチェックしてみましょう

**フレイルとは**加齢とともに、体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態です。以下のチェック項目で、**8個以上該当する方**は注意が必要です。早めに気づき改善することで、健康な状態に戻ることができます。

内 容	No.	チェック項目	
1. 日常生活	1	車の運転、もしくはバスや電車を利用していない	
	2	日用品の買い物をしていない	
	3	1人で預貯金の出し入れをしていない	
	4	友人の家を訪ねていない(家族、親戚は含まない)	
	5	家族や友人の相談に乗っていない(電話での相談もふくむ)	
チェックは ___ 個			
2. 運動機能 ☆ 3個以上は <b>要注意</b>	6	階段を上るのに手すりが必要	
	7	椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要	
	8	15分位続けて歩いていない	
	9	この1年間に転んだことがある	
	10	転倒に対する不安が大きい	
チェックは ___ 個			
3. 栄養状態 ☆ 1個以上は <b>要注意</b>	11	6か月間で2～3kg以上、体重が減ったまたは増えた	
	12	食べるのが楽しくなくなった	
チェックは ___ 個			
4. 口腔機能 ☆ 2個以上は <b>要注意</b>	13	以前に比べて固い物(たくあんやさきいかなど)が食べにくくなった	
	14	お茶やみそ汁、酢の物等でむせることがある	
	15	お口のかわきが気になる	
チェックは ___ 個			
5. 活動	16	週に1回以上、人と会う場所に出かけていない	
	17	昨年と比べて外出の機会が減っている	
チェックは ___ 個			
6. 認知機能	18	周りから「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけていない	
	20	今日が何月何日かわからないときがある	
チェックは ___ 個			
7. こころの状態	21	毎日の生活に充実感がない	
	22	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
	23	楽にできていたことがめんどろになった	
	24	自分が役に立つ人間だと思えない	
	25	わけもなく疲れたような感じがする	
チェックは ___ 個			

1～25  
(25個中)

個

あなたの  
フレイル度は…

4～7個…… プレフレイル(前虚弱)  
 8個以上…… **フレイル**

# 介護予防・生活支援サービス事業

- ◆ サービスの対象となる方は要支援1・2の方と事業対象者(基本チェックリスト該当者)の方です。
- ◆ 地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントを通じて利用するサービスを決めます。

## 元気になる・生活しやすくなるための道案内

### 介護予防ケアマネジメント

#### ① アセスメント

長く  
歩くのが  
きつい



「元気がでない」「生活がしづらい」などの原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしていきたいことなども伺い、元気になるための方法を一緒に考えます。

#### ② ケアプラン作成 元気になるための道しるべ



体力をつけて、  
また畑仕事が  
できるようになり  
ましょう

元気になるための**道しるべ**となるケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

#### ③ サービス担当者会議 支援チームで目標の確認



本人・家族のほか、サービス事業所の担当者の方など、支援に関わる皆さんで集まり、ケアプランの目標や各々の役割等を共有したうえで取り組みを開始します。

#### ④ 取り組みの開始



目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組みます。

#### ⑤ 振り返り 効き目の確認

自分の作った野菜  
で、料理もできる  
ようになったよ!



定期的に取り組みの効果を確認し、目標の達成度合いや生活の変化等に合わせてケアプランの見直しを行います。

終了





# 通って受けるサービス 短期間集中サービス

## 通所型サービス 短期集中リハビリ教室

### 短期集中リハビリ教室の上手な使い方

- ① 目標・期間を決めて利用しましょう。
- ② 通い先で取り組んだ成果は、普段の生活の中に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。



3カ月間教室に通って、専門職の指導によるストレッチや筋力トレーニングを集中的に行います。定期的に自宅を訪問して運動の効果の確認も行います。



サービス利用料 500円

### 利用例

「入院治療後、自宅で転びやすくなった。」「15分位続けて歩くのがきつくなり、買い物に行けない。」という方に最適です。



### 短期集中リハビリ教室の様子

作業療法士が個人個人に合わせた運動を指導してくれます。3種類の下肢筋力トレーニングを行います。



定期的な体力測定で、運動による筋力・体力の向上を確認できます。

下肢の筋力を重点的にトレーニングします。

心拍チェック等、体調を確認しながら行います。



### 参加者の声

3カ月間のリハビリ教室を卒業し、良心市に出すお弁当づくりを再開することができました。まだまだ現役で働けること、そして自分で稼げることは大きな喜びです！

# 自宅で受けるサービス 短期間集中サービス

## 訪問型サービス 生活リハビリ短期集中事業

### 生活リハビリ短期集中事業

- ① 普段の生活の中で困っていることを、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- ② 「できないからやってもらう」だけでなく、自分に合った方法で「○○できる」を増やすことを意識して利用しましょう。



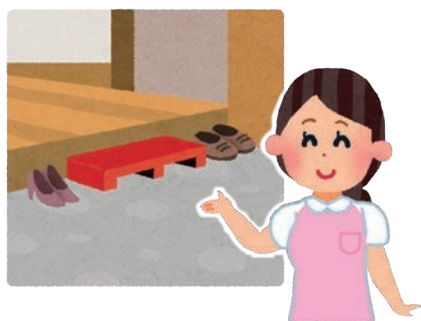
3カ月間、専門職が自宅を訪問し、生活改善のための助言・相談を行います。



サービス利用料 500円

#### 利用例

退院後、足の筋力が落ち外にでる自信がない。動かないので食欲がなく、体重が落ちてきた。



#### 参加者の声

リハ職から、楽にできる調理動作や、玄関の出入りで工夫できる方法を教えてもらい少しずつできるようになりました。

#### 利用例

食欲が落ち、食事の支度もおっくうになり体重が減ってしまっていたが…



#### 参加者の声

栄養士からのアドバイスで自分に必要な食事内容が分かり、意欲も向上。少しずつ体重も戻ってきました。

## 通って受けるサービス 通所型サービス

### 自立支援型デイサービス 通所型生活機能アップ事業

#### 自立支援型デイサービスの上手な使い方

- ① 目標・期間を決めて利用しましょう。
- ② 通い先で取り組んだ成果は、普段の生活の中に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。



食事や入浴などの介護に加え、日常生活で支障となっている動作の機能訓練等を行います。

#### サービス利用料

所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

#### 利用例

足元のふらつきがあり、転倒に対する不安があるため遠くまで出かけられなかった方が、歩行や・階段昇降の訓練を行うことで、バスに乗って出かけられるようになりました。

## 自宅で受けるサービス 訪問型サービス

### 自立支援型ホームヘルプサービス 訪問型生活機能アップ事業

#### 自立支援型ホームヘルプサービス

- ① 普段の生活の中で困っていることを、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- ② 「できないからやってもらう」だけでなく、自分に合った方法で「○○できる」を増やすことを意識して利用しましょう。



専門的な資格を持ったヘルパーが訪問し、ご自宅での入浴や排せつなどの行為で支障となっている部分の支援を行います。

#### サービス利用料

所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

#### 利用例

長時間、立って調理することがきつくてお惣菜ですませていた方が、ヘルパーから短時間でできる料理を教えてもらい、自分でできるメニューが増えました。浴槽のまたぎ動作が不安で、自宅のお風呂に入れなかった方が、ヘルパーによる見守りと、不安な部分の介助を受けながら安心して自宅で入浴ができるようになりました。



# 地域で参加できる活動等

## 一般介護予防事業

- ◆ **地域のつながりを活かした** 介護予防の取り組みを支援します。
- ◆ サービスの対象となる方は 65 歳以上のすべての方です。

### 自主グループ 集いの場への支援等

地域で交流やレクリエーション等を目的とする「ふれあい・いきいきサロン」、運動や交流を目的とする「週1元気アップ体操教室」※1の立ち上げ支援や、介護予防運動サポーターの養成・スキルアップ研修を行っています。

※1：詳細は玖珠町ホームページをご覧ください。



自治区にサロン活動等のない方々のために、玖珠町社会福祉協議会で「いきいき元気教室」を開催しています。また、男性限定の「男性ふれあい広場」もあります。

【問合せ先】  
玖珠町社会福祉協議会 ☎0973-72-5513

### 介護予防の普及啓発

健康づくりのイベントを実施しています。

#### われら現役大会



#### 元気応援フェスタ



### 社会参加や生きがいがづくり

就労をしたり、趣味のグループや老人クラブ・地域の支え合い活動に参加するなど、ご自分に合った活動の機会を増やすことも、介護予防に効果的です。活動的な生活は、認知症予防にも効果的です。いきいきと元気に過ごしましょう！



## その他 有料サービス

玖珠町シルバー人材センター	☎0973-72-2011	〒879-4405 玖珠町大字岩室 24 番地の 1
森地区くらしのサポートセンター	☎0973-72-1093	〒879-4404 玖珠町大字森32番地の2 森自治会館

### 〈相談窓口〉

玖珠町地域包括支援センター	☎0973-72-7154	〒879-4405 玖珠町大字岩室 24 番地の 1
玖珠町役場福祉保険課高齢者支援班	☎0973-72-1115	〒879-4492 玖珠町大字帆足268番地の5