

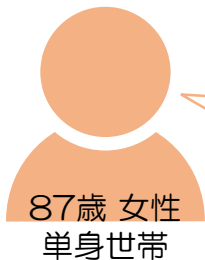
84歳 女性
単身世帯

ホームヘルプサービスと併用し、家事全般の改善を

お風呂に入れるようになりました！
家事が楽にできるようになりました！

- 地域との交流はなく、買い物先で知人と話されていたが、お店が遠く、徐々に買い物に行く回数が減っていた。また、お風呂や掃除も億劫になっていたため、自宅での入浴と継続して買い物に行くことを目標に、当サービスとホームヘルプサービス（訪問型自立支援サービス）を同時に利用を開始した。
- 当サービスでは、「お風呂の掃除・安全容易な入浴・買い物の継続」を視野に入れた筋力体力向上のプログラムを実施。併せて、ホームヘルプサービスでは、風呂掃除の道具検討や容易にできる方法の工夫を行った。
- 当サービス利用により、筋力や歩行能力等が向上し、入浴動作や歩行状態が安定。それにより風呂掃除のほかの家事においても家事動作が楽に行えるようになったため、3ヶ月間でホームヘルプサービスは卒業。
- 住まいの近くに通える場が無かったが、運動への意欲向上により、当サービス終了後は、800m先の通いの場に参加されている。

お風呂にも
入れるようになって
うれしい！



87歳 女性
単身世帯

車の運転を辞め、徒歩が主な移動手段になるため

少し距離のあるお店まで歩いて行けるようになった！
荷物を持って帰れるまでになりました！

- 突然の腰部圧迫骨折で入院、ふとした拍子や疲れがある時に腰痛が出てくる状況。今後、車の運転を辞めた後、主な移動手段は徒歩となることを想定し、下肢筋力と体調の向上を目的にサービスを利用し始めた。
- サービス利用では積極的に運動に取り組まれ、楽しく利用ができておられた。サービス以外でも草取りや散歩も行い、また地域の通いの場への参加も開始されて、体を動かす機会を確保できるようした。途中、疾病の発症により食事ままならない状態になり、訪問型自立支援サービス（ホームヘルプ）を併用、掃除や買い物支援を受け、一緒に取り組みながら体調改善を目指した。
- 結果的に車を手放すことになったが、徒歩移動が可能となったため買い物にも支障がなくなった。また、通いの場にも参加し、自信をもって活動できるようになって体調も良くなり、訪問型自立支援サービスの利用も卒業。高齢だが自立した独居生活に戻られた。

とても楽しかった！
歩くのも楽になった！

まだまだ娘達に
迷惑かけないように
「元気でないと！」
という気持ちになった

通いの場に
参加する自信が
つきました！

通所型 短期集中サービス

「できるようになりたい」を「できる」に
変えるお手伝いをします。

- 家の中の事がまたできるようになりたい
- 安心してお風呂に入れるようになりたい
- しっかり歩けるようになりたい
- 地域の活動に行けるようになりたい

? 短期集中サービスってどんなサービス？

- ☑ 理学療法士や健康運動指導士などの専門家が指導にあたります。
 - 専門家が考えた体操やトレーニングなど運動機能の向上プログラムを実施します。
 - 日常的に取り組める介護予防メニューの提供や、生活改善のアドバイスを行います。
- ☑ 週に1回、半年間の短期間で、集中的に取り組むサービスです。
- ☑ 身近なコミュニティセンター、スポーツ施設、デイサービス事業所などで実施しています。

準備等を含めて約2時間程度のプログラムを実施します。
午前中または午後の半日を使って行う「通いのサービス」です。

- 会場までの送迎 送迎車でご自宅に迎えに行きます。

● 健康チェック

自分で血圧や体温を計測し、スタッフが結果を確認。
痛み等体調を聞きとりながら健康状態の確認を行います。

● 運動プログラムの実施（1時間30分程度）

マットを使った体操・椅子を使った運動・踏み台昇降など
1つ1つの運動を、専門的な視点からの確にアドバイスをしながら効果的なプログラムを実施します。
参加者各個人の状態や能力に合わせたメニューで実施します。

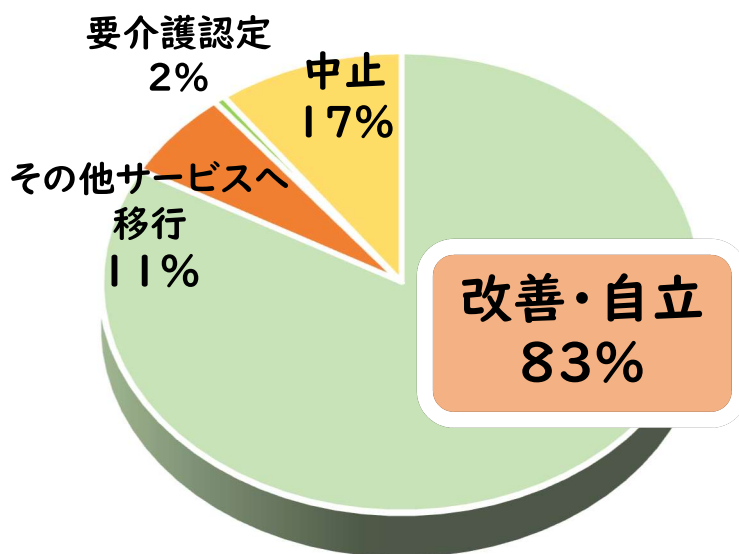
● 休憩と交流

休憩をとりながら、無理なく運動メニューを実施していきます。
休憩中は楽しく談話しながら利用者間の交流も図れます。



i 令和2年度のサービスの実績

178人が通所型短期集中サービスを利用



●終了者の約8割は
改善・自立!!

●機能向上から意欲上昇!!

地域の活動に参加するまでに
日常生活の活動量が上がる

利用後の活動等の検討は、
地域包括支援センターや担当ケア
マネジャーがお手伝いします。

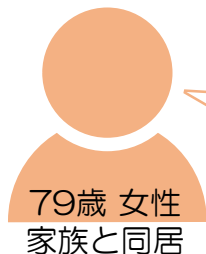
実際の事例や利用者の声は次のページ

▼令和6年度通所型短期集中サービスの実施場所等一覧 (R6.4.1現在)

地域	実施場所	事業所	曜日・時間帯
本渡	本渡南地区コミュニティセンター	YELL(エール)	水曜日 午後
本渡	本渡北地区コミュニティセンター	YELL(エール)	木曜日 午前
本渡	楠浦地区コミュニティセンター	YELL(エール)	火曜日 午前
本渡	本町鶴地区自治公民館	YELL(エール)	火曜日 午後
牛深	久玉地区コミュニティセンター	YELL(エール)	金曜日 午前
有明	赤崎地区コミュニティセンター	YELL(エール)	木曜日 午後
御所浦	御所浦老人憩の家	Curto(クルト)	火曜日 午前
御所浦	御浦地区コミュニティセンター	Curto(クルト)	金曜日 午前
倉岳	棚底地区コミュニティセンター	YELL(エール)	水曜日 午前
五和	デイサービスセンター新谷	同左	木曜日 午後
河浦	一町田地区コミュニティセンター	YELL(エール)	月曜日 午前

i サービス利用のご相談は地域包括支援センターへ

当サービスの利用は、地域包括支援センターの職員がご本人の状態や生活状況を確認し、必要性を判断した上での利用となります。(ケアマネジャー等専門職による利用計画を立てて利用します。) まずは、担当の地域包括支援センターへご相談ください。



79歳 女性
家族と同居

脳梗塞の後遺症を克服し意欲的な生活へ

元気になった姿をみんなに見てもらいたい！

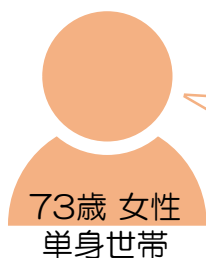
地域の人にも元気なってもらいたい！

- 脳梗塞と小脳梗塞で左半身の痺れ、嚥下障害が後遺症として残り、機能低下が意欲低下につながっている状況だった。それ以前は趣味活動など活発に活動されていたため、「もう一度元気になって活動したい」との希望により当サービスの利用を開始した。
- 当サービス利用では、人一倍運動に取り組まれ、自宅でも指導された内容に毎日取り組まれ、半分の3ヶ月目には機能回復に加え意欲向上がみられるようになった。4ヶ月目には自分が地域で教えたいと通いの場立ち上げを宣言。卒業時にはお住まいの地域で通いの場を立ち上げ、毎週指導者として活躍されるまでに至った。
- サービス利用前は、「自分の姿を見られたくない」と言われていたが、サービス利用し身体の動きが良くなったことで、「こんなに元気になった姿をみんなに見てもらいたい、そして地域の人にも元気なってもらいたい」と卒業時には意欲的、かつ活動的になられた。

自分のペースで
運動できるのでいい！

運動することで
体調も良くなり
元気になった！

親切でわかりやすく
教えてもらえる！



73歳 女性
単身世帯

筋力の向上が自信につながり活動量の増加へ

長年使っていたコルセットを外すことができた！

楽しみのカラオケに行けるようになりました！

- 友人とカラオケに行くことを楽しみにしていたが、友人が施設に入所し、交流の場がなくなっていた。要支援1の認定を受け、福祉用具の購入と運動教室などへ行きたいと相談があり、仲間づくりと再度カラオケに行くことを目標に当サービスの利用を開始した。
- 当サービスでは、カラオケに行き歌えるようにと、筋力と持続力向上に取り組み、併せて地域の通いの場への参加を促したり、同じサービス利用者で近隣の人とのつながりも行われた。
- 筋力の向上に伴い歩行能力も向上し、移動能力においては屋内外共に転倒リスクが減少。長期使用していたコルセットを外せるまでに至った。このことが利用者本人の自信につながり、散歩をはじめられたり、友人とカラオケに行かれたりと生活の活動量が増加された。
- サービス終了後は地域の通いの場に参加され、他者との交流を楽しまれている。

動くのがとても
楽になりました！

通いの場
に行けるようになって
よかった！

練習用のカラオケ
機械を買って家で
歌ってます！