

# Point 02 サービス・活動事業 介護予防のポイントは「リエイブルメント」

### 年齢のせいだと諦めていませんか？

年齢を重ねるにつれて、やりたいことやこれまでできていたことが難しくなるなど、年齢を理由に「仕方ない」と諦めている事が増えていませんか？浦添市では、「できないことを補う支援」ではなく、「再び自分でできるようにする(=リエイブルメント)ための支援」の実現を目指しています。

病気やケガをきっかけにこれまでの生活が難しくなるなど、体力や気力が落ちてきた早い段階でリハビリテーション専門職等の支援を受けることで、日々の生活を見直しながら実践することができ、「これまでの自分らしい暮らし」を取り戻せる可能性があります。

## サービス・活動C 事業概要(3か月間の短期集中プログラム)

サービス・活動C事業は、専門職等との対話を通して、生活のしづらさを改善し、自分らしい暮らしを取り戻すためにはどうすればよいかを一緒に考え、3か月後の目標に向かって取り組むプログラムです。

通所型サービス C

### 1 浦添市チャレンジライフ90 ～自分を変える90日間の挑戦～

通所利用日以外の自宅での過ごし方を振り返り、活動的に過ごせる暮らし方(運動プログラム、散歩、家事等)を一緒に考えます。

#### 準備体操

集団での体操、ストレッチなどを行います。



#### 面談

生活の中でできることを増やすため、自宅での過ごし方を振り返り、専門職と一緒に自宅での取り組み(活動)を考えます。



#### 運動プログラム

運動機器などは使わず、専門職が自宅でできる運動プログラムを指導します。



### 2 歯がんじゅう教室

市内歯科医院にて、噛む、飲み込む、話すなど、口腔機能向上に向けたプログラムやお口の中を清潔に保つための指導等を実施します。

訪問型サービス C

### 結いゆい訪問

専門職が訪問し、生活のしづらさの改善に向けて、環境整備や屋外の移動評価、健康管理、栄養・口腔面へ総合的にアプローチします。

【派遣可能な専門職】  
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、管理栄養士、歯科衛生士等

### 対象者

要支援1・2または65歳以上で事業対象者の認定を受けている人

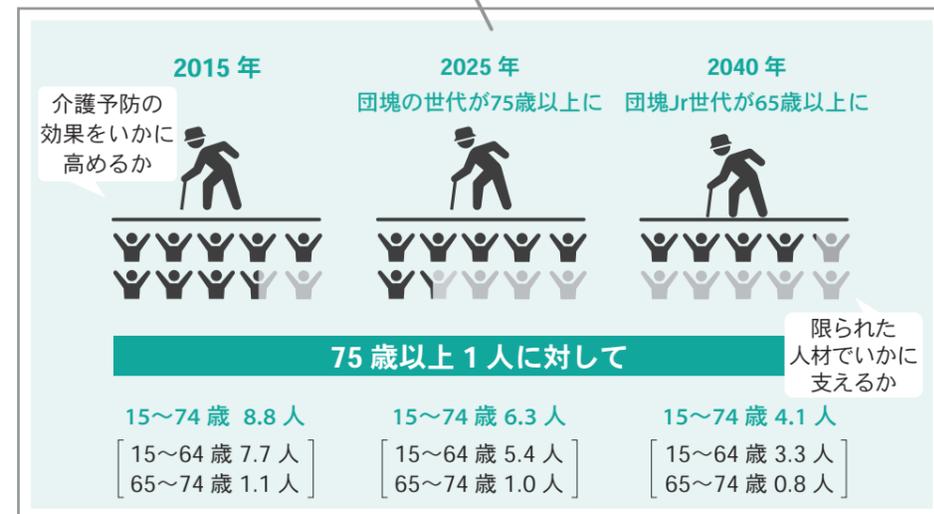
- 病院から退院したが入院前にできていた事(家事・外出等)が難しくなった
  - 転倒の不安があり、1人での外出が難しくなった
  - これまでできていた家事が1人でできなくなった
  - 自宅で寝て過ごす事が多く筋力の低下を感じる
- ※サービスの利用にあたっては、地域包括支援センター職員による介護予防サービス計画書(ケアプラン)の作成が必要となります。

いつまでも自分らしく暮らすために

# 考えよう 介護の未来



### 「2040年問題」を知っていますか？



今後、浦添市では75歳以上の後期高齢者1人を支える若い世代が減少していく見込みです。2040年問題は、高齢化が進行することで発生するさまざまな社会問題を指し、介護分野においては、「人材不足」「財源のひっ迫」という2つの影響が予想されています。

出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」浦添市(平成30年・令和5年)

## 浦添市の取り組み

浦添市では、限られた人材で高齢者を支え、高齢者自身の介護予防の効果をも高める仕組みを強化し、介護予防のポイントを2つ掲げて、自立した(介護を必要としない)高齢者を増やす取り組みを実施しています。



令和4年度 いきいき高齢支援課 集計データ

## Point 01 一般介護予防事業 自分に合った運動で介護予防をしてみませんか？

浦添市では、健康維持や介護予防の普及啓発を目的とした一般介護予防事業を実施しています。

- 介護予防に 取り組んでみましょう！
- 1 対象者：65歳以上の浦添市民
  - 2 事業内容：地域の公民館やトレーニングジム等で取り組める介護予防事業を実施 (生きいき貯筋クラブ、アクアトレーニングくらぶ、生きいき健康クラブ)
- 詳しくはこちら▼
-