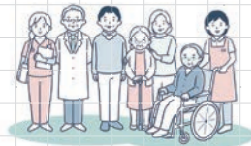


介護が必要だと感じたら… 地域の人に寄り添った 地域密着型サービス

市内にあるサービスの種類は全部です！

1. 地域密着型通所介護 (少人数のデイサービス)
2. 認知症対応型通所介護 (認知症デイサービス)
3. 小規模多機能型居宅介護
4. 地域密着型特定施設入居者生活介護
5. 認知症対応型共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)



詳しくはこちら▲

地域密着型サービスとは？

高齢者が要介護状態となっても、住み慣れた地域で、できる限り長く生活が続けられるよう、市内在住の人向けに提供するサービスのことで、このサービスを運営する事業所を「地域密着型サービス事業所」といいます。浦添市内には現在、地域密着型サービス事業所が20箇所あります。

地域密着型サービス事業所は、次のような特徴があります。

- 事業所が小規模で、家庭的な雰囲気
- 利用者のニーズに合った対応が可能



問 いきいき高齢支援課 介護給付係 ☎(876)1291

生活の困りごとは 地域包括支援センターに ご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように、健康・介護・福祉等のさまざまな面から総合的な支援を行うために設置された相談支援機関です。

- 内容
- ・ 介護予防や介護保険サービスについての相談
 - ・ 認知症に関する相談
 - ・ さまざまな生活に関する相談
 - ・ 高齢者の権利を守る支援
 - ・ 家族介護教室等



地域包括支援センターの皆さん▲

■ 市内の地域包括支援センター

みなとん(港川中学校区)	☎(876)3710
ていだ(神森中学校区)	☎(870)0150
さっとん(浦添中学校区)	☎(877)3103
ゆいまある(浦西中学校区)	☎(917)5320
ライフサポート(仲西中学校区)	☎(875)2560

Q 「浦添市チャレンジライフ90」と「介護サービス」の違いはなんですか？

A 介護サービスは運動に取り組むことや日常生活のサポートを受けられる反面、通い続けなければ運動が継続できなかつたり、専門職の支援に頼ってしまい、徐々に自分でやる力が落ちていく懸念があります。チャレンジライフ90は、3か月間、専門職と話し合いを重ねながら、利用者がどのような生活を送りたいのかを具体化し、その目標に合った運動を行っています。また、自宅でできる運動法を覚えてもらうので、通い続ける必要がありません。利用者の状況に合わせて訪問型・通所型を併用するなど、より効果的に「なりたい自分」に近づける場所も特徴です。



理学療法士
ゆうき
島袋 雄樹 さん

Q この事業の利用者はどのように変わりましたか？

A 歩くことが負担になり、出かけることが困難になっていた人が、モノレール駅まで歩いて遠出できるようになったり、サークル活動の再開、ボランティア活動への参加など、本事業を活用して元の生活を取り戻しています。

Q どのような人がこの事業を利用すると良いでしょうか？

A 「去年と比べて普段の生活がしんどくなってきた」など、体力が落ち始めた時期に利用すると効果的です。私たち専門職も運動面だけではなく、管理栄養士や歯科衛生士などさまざまな職種がチームとなって一人一人に合ったサポートができます。本人が気づいていなくても、ご家族や友人から見て少しでも気になる事があれば、まずは相談してほしいと思います。

Q この事業を利用しようと思ったきっかけはなんですか？

A 以前から、身体が固く、歩く速度や椅子から立ち上がる動作などが遅くなったと感じていました。運動はしたいが、1人では継続できないと思っていたときに、主人が役所に相談し、この事業を利用することになりました。

Q 事業を利用して変わったことを教えてください。

A まだ5回目ですが、背筋が伸び、身体も気持ちも軽くなったと感じています。1人で運動をしても姿勢が悪いことに気づきませんが、専門職の方からアドバイスをもらい自宅でできる運動を学べるので、効果が出やすいんだと思います。

Q 生活の中で大切にしていることや続けていきたいことはありますか？

A 普段は孫の面倒や料理・買い物などの家事をし、月に2回は友人と遊びに行ったり主人と出かけたりしているので、今の生活が続けられるように運動を継続していきたいです。

Q 今後のこの事業を利用する人へメッセージ

A 動けなくなってからでは遅いので、自分の身体のことや生活の中で少しでも違和感があれば、早めに相談してこの事業を活用してほしいです。

(問) いきいき高齢支援課 予防支援係(介護予防事業について) ☎(876)1292



期間: 11月19日(火) ~ 29日(金)
場所: 市役所1階 市民ロビー



期間: 11月5日(火) ~ 15日(金)
場所: 市役所1階 玄関前広場

パネル展②

介護予防事業の紹介や運動・栄養・口腔・社会参加等、介護予防のポイントについて展示しています。

パネル展①

市内にある、地域密着型サービス事業所の活動内容を知ってもらうために、パネル展を開催しております。ぜひお越しください！

パネル展 介護の日 介護の日

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとろ」をテーマに、11月は介護月間、11月11日は介護の日です。介護サービス利用者やその家族、介護従業者の支援と、地域社会支え合いの促進のため、介護について理解を深めましょう！