

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO. 5

要介護状態になる前に

伊予市では、介護予防事業の一つとして、要介護状態になる恐れがあると認められた方へ、介護予防プログラムを提供しています。(伊予市通所型介護予防事業)

この事業を通じ、対象の方が、要介護状態等になることを予防することも、一人ひとりの生きがいや、自己実現のための取り組みを支援し、活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるよう支援を行っています。

こんな事業があります

- 伊予市通所型介護予防事業では、サービス事業所で、次のような介護予防プログラムを受けることができます。
- ①運動器の機能向上プログラム
体を動かす機能が衰えている方へ)
- ②栄養改善プログラム
(低栄養の恐れのある方へ)
- ③口腔機能の向上プログラム
(お口の機能が衰えている方へ)

④その他、閉じこもり、認知症、うつ予防・支援

《ある事業所での1日》

- 8:30～ お迎え
- 9:00～ オリエンテーション
健康チェック(血圧測定・検温・問診)
- 10:30～ 準備運動
運動器の機能訓練(ゲーム・個別機能訓練等)
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ 入浴・休憩
- 14:00～ 運動器の機能訓練(ゲーム・個別機能訓練等)
- 15:00～ おやつ
- 16:00～ お送り

平成20年3月末現在で、27人の方が伊予市通所型介護予防事業へ参加しています。

運動器の機能向上プログラムに参加している北村壽さん(74)は、「この事業に参加する前は、腰、膝、肩などが痛くて、外出もなかなかできず、家にこもっているような状態でしたが、今では痛みも和らぎ、外出することが楽しみにになりました。また、人と接することが心が和み、癒されます。」と元気に話してくれました。

また、口腔機能の向上プログラムに参加している山本美恵さん(67)は、「水やお茶でむせることも多く、一人での食事に不安を抱えていましたが、口腔機能の向上プログラムを受けて、少しずつその不安も解消されています。これからも訓練をして、少しずつ機能を向上したいと思います。」としっかりと答えられました。



「運動器の機能向上プログラム」の様子。参加者同士で顔を向かい合わせながら行うのも楽しみの一つです。



「口腔機能の向上プログラム」の様子。歯科衛生士さんから指導を受けます。

事業のながれ

伊予市通所型介護予防事業のサービスを受けるには、まず基本チェックリスト及び生活機能検査を受けていただきます。その結果を基に、介護予防事業の必要性がある方を決定します。

その方と十分に話し合いを行い、介護予防プランを作成し、介護予防プランに沿ったプログラムを受けていただきます。

3か月後、それぞれの方の評価を行い、プログラムの終了か継続かを判定します。

〈自己負担額〉1回につき、1,000円～1,500円程度必要です。

※食事・入浴等の料金を含みます。
※事業所により異なります。

詳細については、伊予市地域包括支援センターへお問い合わせください。

委託事業所

- 伊予あいじゆ(宮下)
- もものさこ(上野)
- じゅらく(米湊)
- たちばな(灘町)
- 森の園(森)
- なかやま幸梅園(中山町老人憩いの家)
- 双海夕なぎ荘(双海町上灘)
- 下灘デイサービスセンター(双海町下灘)
- スィムアンドデイ(松前町)

伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544555)