

# 短期集中 運動型デイサービス

～筋力アップで「転倒・骨折・寝たきり」を予防！～

こんな方は**要注意!!?** **寝たきり**への**危険信号!**?



加齢によると考えられていた病気や虚弱状態。実は、**筋量や筋力の低下**と関係があることが分かってきました。つまり、健康のためには、筋力を維持・向上させることが重要！一方で、自己流では逆効果になってしまうことも・・・

★短期集中運動型デイサービスでは、専門職による**短期集中的**な指導により、運動機能の向上を図ります！

**対象者** 事業対象者または**要支援1・要支援2**の方（65歳以上）

## 内容

- デイサービスセンター等で専門職による個別運動プログラムにより、筋力アップ等を図ります！
- サービスの利用は1回あたり1～2時間、週1～2回、3か月間

専門職によるプログラム！

本気で効果を実感したい方は週2回利用！！

効果的に筋力UPするために！

※ **本サービスは、治療を目的としたリハビリではありません。**

## サービス内容（例）

- 送迎 ※1
  - 運動機能の評価（体力測定等）
  - 1人1人に合わせた運動プログラムの策定
  - 筋力向上運動、ストレッチングなど ※2
  - ご自宅でのセルフトレーニング方法の指導
- ※1 事業所によっては実施していない場合があります。  
※2 必要に応じて、運動器具（ゴムチューブ・バランスボール等）や運動マシンを使用します。

どんなことをするの？

「栄養改善」や「口腔機能の改善」のための介護予防の取組を合わせて行いましょう！

## 費用

1回**500円**（1割負担）×**3か月間**（週1～2回）  
※ 送迎サービスは50円/回（片道）、口腔ケアサービスは80円/回が別途必要です。

費用の目安（週1回コース、送迎サービスを利用した場合）  
計 **7,800円**（（500円+送迎往復100円）×13回）／**3か月**

まずは、お住まいの地区を担当する  
**地域包括支援センター** へご相談ください。

# <短期集中運動型デイサービス>

## Eさん(80歳代 男性 事業対象者)の場合



- 脊柱管狭窄症で手術後、自宅に退院しました。
- 腰の痛みで1日のほとんどをテレビを見て過ごしています。
- 囲碁サークルにまた通いたいです。

Eさん  
(サービス利用前)

基本チェックリストに該当



腰に負担のかからない動きの工夫や自宅でできる筋力アップ体操などを教えてもらえる短期集中運動型デイサービスを利用してみませんか？



地域包括支援センターに相談



# 短期集中運動型デイサービスを利用開始！

### report

以前のように、大好きな囲碁に通えるようになりました！



西村広孝さん  
(85・東区)

腰の痛みのため、一日のほとんどを家でテレビを見て過ごしていたのですが、地域包括支援センターの黒瀬さんと相談し、「また囲碁に通う」という目標を立て、週1回の運動を頑張ってみよう、と長かった潜伏期間から脱出しました(笑)。

デイサービスでは、足や腕に重りを付けた筋力アップ体操やエアロバイクなどに取り組みました。スタッフの皆さんの温かい声掛けや、私と同じように頑張っている他の利用者さんの姿がとても刺激になりました。目標だった囲碁サークルに通い、自転車にも乗れるようになったので、サービスを卒業しました。地域のいきいき百歳体操(右写真)で知り合いに再会した時はうれしかったですよ。今は、転ばないように気を付けて生活しています。



### <地域包括支援センターから>



牛田・早稲田地域包括支援センター(東区)黒瀬将司センター長

西村さんは、地域の囲碁会に参加している方から「心配な人がいる」と紹介いただいた方でした。お話を伺うと、以前は囲碁サークルなどに通われていましたが、腰の手術後、一日のほとんどを家の中で過ごしているとのことでした。運動によって生活機能が改善する可能性があると考え、短期集中運動型デイサービスの利用を勧めました。

サービス終了後、元気になられ、自分らしい生活を取り戻して本当に良かったと感じました。これからも囲碁や体操を続けていただきたいです。サービスが終了しても困ったときはいつでもご相談ください。

また、元気になりたいという思いはあるけれど、「年だから」と諦めておられる方は地域包括支援センターにご相談いただきたいと思います。

### <事業所のリハビリ専門職から>



理学療法士 佐々木昭彦さん

西村さんの「囲碁に行きたい」という思いを共有し、目標達成できるよう筋力アップに取り組んでいきました。

毎回1週間を振り返り、できるようになったことやできなかったことを確認し、西村さんの目標を実現するために必要な運動メニューを調整しました。卒業後も運動が継続できるよう、地域包括支援センターから地域のいきいき百歳体操のグループを紹介されたので、体操をアレンジして続けやすい内容になるよう工夫しました。

サービスを利用されるにつれて自信がつき、「もう少し運動量を増やそうかな」と自らステップアップに向けて努力されたことで、囲碁などができるようになって生き生きされている西村さんの姿を見れてうれしいです。これからも地域の仲間と運動を続けて元気に過ごしてくださいね。

ひろしま市民と市政 令和2年2月1日号から抜粋

<3か月の目標>  
囲碁サークルに1人で通えるようになる。

サービス利用終了後



○趣味の囲碁サークルに通えるようになった



○いきいき百歳体操に参加して昔の友人と再会できた

