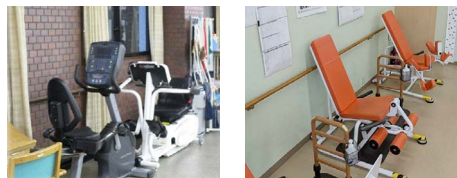


短期集中予防サービスを利用しませんか

【問い合わせ先】 高齢福祉課地域包括ケア係 (☎42 - 9111内線2173)



桜井市では「できなくなったことを、再びできるようになりたい」という気持ちを応援するため、目標に合わせた内容で、3か月間(全25回)のトレーニングを行う「短期集中予防サービス」を行っています。



◀トレーニングエリアの様子

▶利用開始月 4・7・10月、令和9年1月

▶対象者 次の全てに当てはまる人

- 市内在住で65歳以上の人
- 介護保険のサービス(福祉用具・住宅改修を除く)を使っていない人
- 要支援1または2、事業対象者のいずれかの認定を受けている人
- 休まずトレーニングに参加し、自宅でも継続できる人

▶内容

- トレーニング器具を使用した筋力アップトレーニング
- 栄養・口腔指導
- 自宅でもできる自主トレーニングの指導 など

▶申込方法

電話で担当の地域包括支援センターへ

【申し込み先】

- のぞみ(桜井中学校区)☎42 - 5590
- きずな(桜井東中学校区)☎44 - 3655
- ひかり(大三輪中学校区)☎45 - 3651
- きぼう(桜井西中学校区)☎46 - 1023



詳細はこちら▲

卒業生の声を届けます

今月号から季刊連載で「短期集中予防サービス」を利用した皆さんへのインタビューを掲載します。

短期集中予防サービス卒業生インタビュー 元気の足あと

第1話 山口 貞子 さん

サービス卒業後の軽々とした足取りに、 自分自身もびっくりです

大字白河に住む山口貞子さん。5月で90歳を迎えます。10年以上前から、膝の痛みや足腰の衰えにより、



以前のように動けないもどかしさを感じていました。自宅の前には急な坂道があり、以前は平気だったごみ出しも、今では一苦労。洗濯物も、腕が上がらず干すのが困難に。山口さんは「また以前のように家事をしたい」と感じていました。

そんなとき、地域包括支援センターから「短期集中予防サービス」の提案がありました。熱心な説明を受け、もっと動きやすくなるならと、思い切って参加を決意。初めての器具を使用したトレーニングも、スタッフの優しいレクチャーもあり毎回楽しく通うことができたといいます。

サービスを卒業する頃には、山口さんの動きは見違えるように。サービス利用前後を比較した動画を見比べると、その軽々とした足取りに家族はもちろん、自身も驚くほどです。



サービス卒業から3年経った現在でも、サービス利用中に教えてもらった足上げトレーニングを、毎朝欠かさず継続している山口さん。大きなごみ袋を持ちながら自宅の前の坂を登ったり、洗濯物も腕をしっかり上げて干せたりと、元気に家事をこなしています。地域包括支援センター職員による定期的な声かけも支えになっていると、笑って話す山口さん。今の生活を続けるために、またサービスを利用することも考えているといいます。

皆さんも
利用しませんか

