



発行日：令和2年10月20日

発行者：居宅介護支援事業所スマイルゆい

管理者 古村久美子

2020 秋

爽やかな風の吹くいい季節になりました。今まで外出自粛をしていた分さらに行楽やイベントに出かけたい気持ちが募ります。食欲・芸術・運動の秋。まだまだ新しい生活様式を意識した行動が求められますが、気を付けながら出かけたいです。高齢者施設・病院では面会の制限が続いていました。

緩和されたところもありますが、事業所によって対応はまちまちです。統一はできないという現状に複雑な思いが続きます。高齢者にもフレイル・不穏な症状が見られるのも気がかりです。利用者の皆様の支援に支障の無いよう連携に努めてまいります。



スマイルゆいでは介護予防の啓蒙にも努めてきました。改めて地域交流スペース「えん」をご紹介します。高齢者の元気である源は「仲間と役割づくり」のコンセプトのもと、教室（居場所）を提供しています。現在は健康麻雀・音楽とシナプソロジー・花育・書道・体操の活動があります。体操と音楽はインストラクターに指導をいただいています。花育・書道も講師とともに楽しく行っています。年に1回日帰り旅行に出かけ、春には花見、年末はクリスマス会と親睦を深めております。年齢・地域に関係なくお一人で来られる方が対象です。身近に対象者がいらっしゃいましたらご紹介ください。お問い合わせはスマイルゆい・古村（電話：097-504-7858）まで。詳しくはスマイルゆいホームページの「ゆい便り(→えんだより)」のコーナーでもご覧になれます。



校区公民館での体操教室

管理者古村は大分市民健康づくり運動指導者として12年敷戸校区公民館で地域の皆様の健康づくり（介護予防）に努めてきました。裏面にある一般介護予防事業に取り上げられるようになりました。



介護予防・日常生活支援総合事業について

総合事業では、要支援1・2の人や生活機能の低下が認められた人（事業対象者）が利用できる『介護予防・生活支援サービス事業』と、65歳以上の全ての人が利用できる『一般介護予防事業』を行います。

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス・・・ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除など自分では出来ない日常生活上の支援や、利用者のできるようになるよう支援します。

通所型サービス・・・通所介護施設等で、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能の維持向上のための機能訓練、体操、レクリエーション等を行います。

パワーアップ教室・・・日常生活動作の改善を目的に、リハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士が運動・口腔機能の向上や栄養改善のプログラムを3ヶ月間（週1回）実施し、自宅でも続けられるよう支援します。



訪問型パワーアップ教室	通所型パワーアップ教室
リハビリ専門職による、家の中での体の動かし方の指導や生活しやすい環境づくりの提案 ※必要な人に対して、通所型パワーアップ教室と組み合わせて実施します。	リハビリ専門職、栄養士、歯科栄養士等による、体操や介護予防の講和
3ヶ月間の通所型パワーアップ教室を利用中、最大3回利用できます。 利用者負担なし	3ヶ月間（週1回）、2時間程度延長が必要と認められる場合は最大6ヶ月間利用できます。 1月あたり 500円

一般介護予防事業

地域ふれあいサロン・・・地域の公民館や集会所において、高齢者が集い交流し、仲間づくり、介護予防を目的とした活動の場です。

健康づくり運動教室・・・大分市民健康づくり運動指導者協議会において養成された指導者が、健康づくりのための運動教室を各地区の公民館などで開催しています。

介護予防のための健康教室・・・おおむね65歳以上の市民で構成する5人以上の団体に対して、出張講和を実施しています。



【介護に関するお問い合わせ】

居宅介護支援事業所 スマイルゆい

☑住所：〒870-1103 大分市敷戸西町1-3 ミスチャーハウスえん2F

☑TEL：097-504-7858

☑FAX：097-504-7848

☑E-MAIL：furumura@wonder.ocn.ne.jp

編集後記

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、何をするにも良い季節になりました。先日、健康診断を受け運動不足を痛感させられましたので何をすれば続けられるか考え、縄跳びを購入しました。袋を開けるまでに1週間、縄跳びをするまでに5日かかり、まだ1回しか使っていません。ケアマネもパワーアップ教室に通えるとよいのですが……