

八千代市通所型短期集中予防サービス

最近、こんなことはありませんか？

- ・転びそうで怖いから、家事や外出を控えよう
- ・外出自粛で急に体が弱ってきた。このまま寝たきりになっちゃうの？
- ・もう一度、外出や趣味を楽しみたいけど、自信がない……

大丈夫です！
3か月のサービスをきっかけに変わります！

「できないことが増えてきた」「自信がない」だからデイサービスやヘルパーを利用する。ではなく、“元の生活に戻るために利用する”のが、このサービスです。やりたいことを選べる幸せをかなえることを目指しましょう。



理学療法士さん

利用者さんの声

膝の痛みで買い物や受診にタクシーを利用していました。歩きに自信がなくなっていたけれど、自宅でおこなう運動を教えてもらい、続けてみました。訪問サービスでは理学療法士さんと一緒に駅まで行ったり、階段も練習したので自信がつき、半年ぶりに電車に乗ってお墓参りにも行けました。今でも、教えていただいた膝に負担の少ない道を歩いて、自分で買い物も行っていきます。したいと思っていたことができるようになり、自分でできることが増えたことが本当にうれしいです。

(R3.1月開始のサービスに参加し、
終了して1年後の感想を伺いました)

90代女性 Tさん



紹介動画を八千代市公式YouTubeチャンネル千葉八千代にて配信中
URL <https://youtu.be/jVCKMXliHU4>

サービス内容

- ・週1回2時間程度
- ・9回の通所と3回の訪問サービス
- ・送迎付き、利用者負担なし



◎生活の不安を取り除きます

生活上の困りごとやサービス終了後の望む生活について話を伺い、リハビリテーション専門職と一緒に生活のしづらさの原因をアセスメント(評価・分析)します。その原因を軽減する方法を提案し、自信をもって生活できるように、自宅で行う運動プログラムや環境整備の助言をします。

◎セルフマネジメント(自己管理)を可能にします

一人ひとりに合わせた健康を維持するためのポイントをお伝えし、サービス終了後も身体の状態を維持して生活していく方法を身につけていただきます。

◎身体に触れる施術はおこないません

リハビリテーション専門職によるリハビリの施術はおこないません。サービス終了後も自ら運動等が継続できるようポイントの助言をします。

◎住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるよう支援します

趣味活動、スポーツ、ボランティア、就労、その他お住いの地域の活動等、好きなことを自分で選択し自信を持って地域で生活できるようにお手伝いします。

1回20分程度のリハビリテーション

専門職との面談を中心に上記を実現します。
通所・訪問日以外の週6日をどう過ごすか、一緒に考えます。

