

藤井寺市民限定

いきいき笑顔応援プロジェクト

日常生活の中でできないことや困ったことが出てきたとき、何もしないでいると状態が悪化してしまいます。改善に向けて、できるだけ早期に介護予防に取り組むことが大切です。



市の取り組みを利用して、いくつになっても望む暮らしを続けられる「いきいき笑顔さん」を目指しませんか？ケアマネジャーが希望を聞き、あなたに合ったプランを提案します。（取組みは無料です。）

高齢者の自立支援に関する実証事業について

大阪府とオムロン(株)では、高齢者の方々が元気になる地域づくりを目指した実証事業に取り組んでいます。藤井寺市地域包括支援センターも、この事業に協力しています。そのため情報収集にご協力をお願いすることがありますが、よろしくお願いします。

あなたも「いきいき笑顔」を目指しませんか😊

質問			
1	自分の身体の状況や生活環境に合わせた、元気になるためのアドバイスを受けてみたい	はい	いいえ
2	リハビリの専門職（理学療法士・作業療法士）に、トレーニングや動作の方法を教わってみたい	はい	いいえ
3	栄養の専門職（管理栄養士）に、食事や調理方法について教わってみたい	はい	いいえ
4	身の回りの家事や動作がしづらくて困っていることを、自分でできるようになりたい	はい	いいえ
5	元気な頃の生活を取り戻して、「いつまでも〇〇したい」という目標がある	はい	いいえ

「はい」がたくさん当てはまる方には、ぜひおすすめしたい藤井寺市の取組みを2つご紹介します。

スペシャル
コース

1 「お悩み解決！訪問」

～あなたに合わせた、元氣力アップの方法を探します～

自宅へ訪問し、一人ひとりに合った助言を行うことで自立した暮らしを応援する取組みです。

★ 運動の助言

または

★ 栄養の助言

リハビリ職（理学療法士または作業療法士）が訪問

管理栄養士が訪問

お体の状態を確認し、元気でいられるよう運動や動作のアドバイスをします

食生活を確認し、元気でいられるよう食事や調理のアドバイスをします



【こんなお悩みに対応できます】

- ・今までできていた掃除や洗濯がしんどい
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・歩くのが遅くなった など

【こんなお悩みに対応できます】

- ・退院後の食事の管理が分からない
- ・栄養が足りているか、偏っていないか心配
- ・この半年で2～3kg体重が減った など

あなただけへのアドバイスができます

めざせ！

いきいき
笑顔さん

元気になる可能性を伸ばすために、お悩みの原因を明確にし、今できることを具体的に提案します。

お悩み解決！訪問について

対象：概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方（要介護認定の有無は問いません）

内容：ケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員と、運動または栄養の専門職と一緒に訪問し、助言します

利用方法：市へ申込書を提出

費用：無料

回数：概ね2回（初回+3か月後訪問）

*状態に応じて、必要な介護サービス等を提案することもあります。

様々な職種と一緒に考えますよ。まずは助言を受けてみましょう！



健康寿命をのばそう!

AWARD

優良賞



実際に取り組んだYさん（79歳・男性）。目標の「一人でスーパーへ買い物に行く」を達成しました。卒業証書を受け取り、応援してくれた奥様と笑顔で記念撮影。

スペシャルコース 2 「短期集中訪問型サービス」

～あなただけの3か月間のプログラム～

リハビリ職または管理栄養士が約3か月間定期的に訪問し、あなたが目標とする「なりたい自分」を実現できるよう、身体の状態の改善に向けた具体的なプログラムを組んで応援します。

★ 運動の指導

取組スタート ～Yさんの場合～

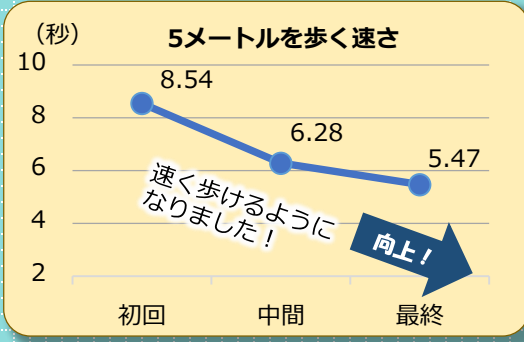
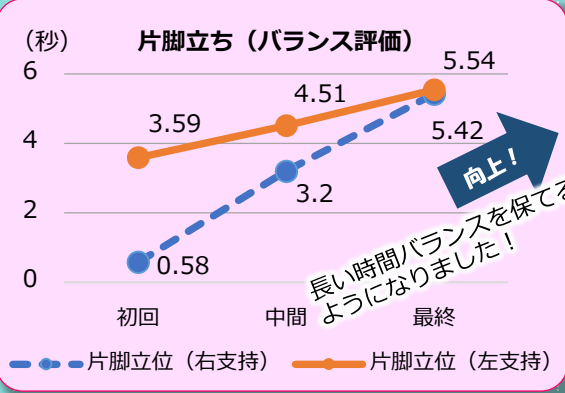
きっかけ 買い物の道中で転倒したことから外出が不安になってしまったYさん。「奥さんの付き添いなしでも買い物に行ける」ことを目標に、理学療法士の訪問がスタート。

段階的に転倒への不安を減らせるよう、自宅付近での歩行練習のプログラムが組まれました。

通行量が多い道路を渡るのは不安です...

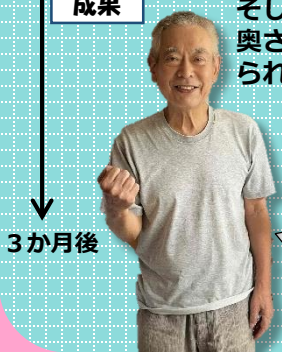


【実際の記録】身体機能の3ヶ月間の変化



訪問がない日も、教わった自主トレーニングを頑張りました。

成果 そして見事、一人でスーパーまで出掛け、奥さんから買い物の頼まれごと引き受けられるようになりました。



運動するのは不安でしたが、先生にほめてもらえるとかよくやる気が出ました！自分のために今後も自主トレを続けていきます！

目標達成、おめでとうございます！



★ 栄養の指導

管理栄養士の指導のもと、より良い食生活を目指していきます。食材選びや調理の工夫、必要な栄養素の摂り入れ方など、専門家の助言を実践へとつなげていきましょう。



- ・「塩分控えめで」
 - ・「噛みやすく飲み込みやすい」
 - ・「血糖値を目標値内におさめて」…など
- 人それぞれ病気や身体の状態に応じて、注意すべきポイントは様々ですね。不安なことは聞いて、納得の食生活を！

いつも糖尿病のことが頭にあって...

全粒粉パンは食物繊維を多く含んでいて糖質を上げにくいので、いいですよ。



(訪問イメージ)

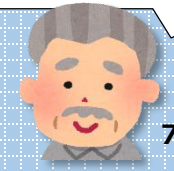


訪問どころこそ、家にある食材をもとに具体的な話ができます。

～3ヶ月間取り組んだ方の感想～

調理方法や摂り方を改善することで、食事制限はメリハリをつけられよかったです。理解でき、ガマンばかりしていた頃よりストレスがぐんと減りました。

体重は42kgしかなかったけど、教わるうちに食事に前向きな気持ちになって、47kgに増えました！今度カニを買いに百貨店に行きたいです。



75歳男性



83歳女性



からだは栄養からできています！

食べることはやっぱり楽しみで、幸せを感じることであってほしいですね。

めざせ！いきいき笑顔さん

今後どう過ごしたいのか、そのためには今どうしたらいいのかを一緒に考え、いきいき笑顔でいられる身体づくりをしましょう！

短期集中訪問型サービスについて

- 対象：**65歳以上の方（要介護1～5の方を除く）
- 内容：**運動または栄養の専門職が、期間中定期的に自宅を訪問し、目標の達成に向けて助言・指導します
- 利用方法：**まず「お悩み解決！訪問」にて心身の状態を確認し、このサービスが適切と思われる方にご案内します（状態に応じて、必要な介護サービス等を提案することもあります。）
- 費用：**無料
- 期間：**おおむね3か月間（期間限定）



* 藤井寺市はいきいき笑顔でいたい方を応援します *

問 合 先	藤井寺市高齢介護課	藤井寺市地域包括支援センター
	TEL：072-939-1164 FAX：072-939-0399	TEL：072-937-2641 FAX：072-937-2643