

# 十和田市短期集中型サービス

## 要支援者自立支援・パワーアップ事業



市では、介護保険サービスを使わずに自立した生活を送ることを目標として、運動機能向上のためのプログラムに取り組む事業を実施しています。

一人一人の体力や目標に合わせ、無理なく続けられるように専門職員が指導します。歩く力が弱くなってきた、足が上がりなくなつてつまずきやすいなど、運動機能に不安を抱えている人はぜひお問い合わせください。

申問高齢介護課 ☎51-6720

### 要支援者自立支援事業

柔道整復師などの専門職による運動機能向上のプログラム\*です。身近な整骨院などの事業所で自立に向けた取り組みを行います。

- ▶実施場所 市内整骨院・接骨院
- ▶回数・期間 週1回実施・原則3カ月
- ▶利用料 無料

※ストレッチや椅子を使った膝伸ばしなど、個人に合わせた運動を行います。



### 要支援者自立パワーアップ事業

リハビリテーション専門職による機能訓練を集中して行います。

- ▶実施場所 市内通所型リハビリテーション事業所
- ▶回数・期間 週1回実施・原則3カ月
- ▶利用料 無料



申し込み方法 いずれの事業も高齢介護課窓口で申し込みください。

#### 対象者

- 次のいずれかに該当する人
- ①65歳以上で、介護保険制度の要介護認定において要支援1または要支援2の認定を受けた人
- ②65歳以上で右のチェックリストに3項目以上該当する人

※実施場所へ通える人が対象です。自宅でも少なくとも週1回以上は運動します。

※市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の訪問型・通所型サービスを利用している人は対象外です。

#### チェックリスト

- 階段を上がる時、壁や手すりを使っている
- 椅子から立ち上がる時、何かにつかまっている
- 15分以上続けて歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい

運動機能が改善した場合は、一般介護予防事業（いきいき体操など）や社会参加（通いの場、趣味やボランティア活動、就労）につながっていくように支援します。



#### 参加者の声



下半身のバランスがとれるようになって、ふらつきが無くなり転ばなくなりました。



運動をやるようになってから、足が軽くなったかなと感じます。自信ができました。

## 市内の在宅介護支援センター

高齢者介護予防把握事業として、市が委託した在宅介護支援センターの職員が、高齢者の自宅を訪問し、生活状況、健康状態、家族のこと、その他の困り事などについてお聞きします。

必要に応じて市の介護予防事業や救急医療情報キットなどを紹介したり、地域包括支援センターや保健・医療機関につないだりしています。また、地域の集会所などで「地域いきいき教室」の開催なども行っています。

詳しくは、各地域の在宅介護支援センターにお問い合わせください。

地域いきいき教室の様子



「私たちが訪問します！」

#### 在宅介護支援センター老健とわだ

所在地 洞内字長田60-6  
問 ☎27-3130  
【担当圏域（小学校区）】  
大深内小、ちとせ小



福田 日向



蔦林 美里

#### 在宅介護支援センターみちのく苑

所在地 三本木字里ノ沢1-62  
問 ☎25-7700  
【担当圏域（小学校区）】  
三本木小



三戸 恵美

#### 在宅介護支援センター八甲荘

所在地 西二番町4-3  
十誠ビル1階  
問 ☎58-5535  
【担当圏域（小学校区）】  
北園小、深持小



田邊 恭子

#### 十和田在宅介護支援センター

所在地 西二十三番町30-36  
問 ☎22-6666  
【担当圏域（小学校区）】  
南小（旧下切田小除く）



石橋 由紀子

#### 在宅介護支援センターきゃんぱす

所在地 相坂字小林78-7  
問 ☎58-6606  
【担当圏域（小学校区）】  
東小、藤坂小、高清水小



田畑 崇子

#### 在宅介護支援センターおいらせ

所在地 奥瀬字中平156  
問 ☎72-2052  
【担当圏域（小学校区）】  
沢田小、法奥小、十和田湖小



苫米地 誠



赤坂 千秋

#### 在宅介護支援センターハートランド

所在地 相坂字高清水78-450  
問 ☎25-2221  
【担当圏域（小学校区）】  
西小、旧下切田小、四和小



佐藤 美穂子



野月 淳