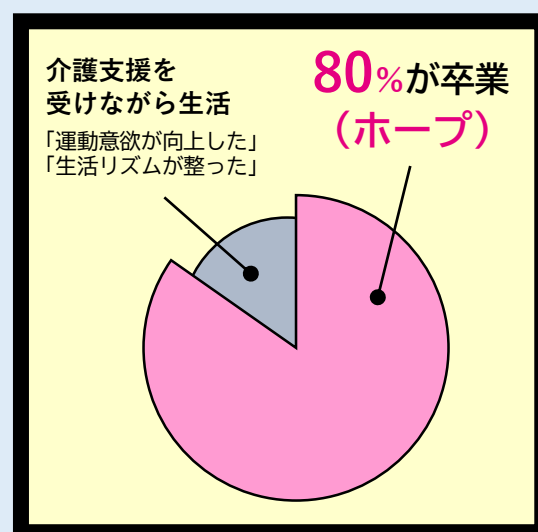


試行サービスの成果

試行サービスでは、30名の利用者のうち80%の人が「通所型・訪問型サービス」を利用せずに元の生活に戻られました。サービス卒業後も習った運動を続けられたり、また新たな目標に向けて日々の取り組みを実践される等、セルフマネジメントを実践しながら地域での生活を楽しまれています。

また、元の生活に戻るところまではいなくても、以前に比べ運動に対する意欲が向上したり、自身の状態を認める等の変化がありました。



試行サービス 支援者の声

フィットネスデイ ミココロ

初めは自身のことを話されなかった利用者様も、面談を重ねる中で「やってみたいこと」を語る機会が増えていきました。面談を通じて課題の振り返りや新たな気付きを得ることができ、目標に向けた具体的な取り組みも明確になりました。

また、取り組みが記録として残ることで、振り返りの際に自信を深めるきっかけになっています。本事業は利用者様の成長を支え、自己実現をサポートする意義ある取り組みです。

リハビリデイサービスプラスワン 宇部店

理学療法士が面談を行い、主に運動の大切さや自宅でできる運動などのご提案もさせて頂きました。

毎回面談を行うことでコミュニケーションを取る機会が増え利用者様と信頼関係を築きやすかったことや、普段の日常の中に埋もれていた新しい発見もありました。

また「やらないといけないのは分かっているけれどまたいつか…」から「これを機に頑張ってみよう」と前向きな思いの変化も感じました。

リハビリサポートcanon 藤山店

利用者様の毎日の行動アセスメントは大変な作業でしたが、毎週の面談の中で何のために身体を動かすのかを理解すること（体操を行う意義）で体操に対するモチベーションを保ち、毎日の生活に工夫を加えて実践するという小さな目標の積み重ねで運動習慣が身に付き、それがご本人の自信にもなり、新たな意欲に繋がっていくという改善パターンを参加者の中で実現できたのは、事業者としても介護への取り組みを再考できました。

介護老人保健施設 寿光園

利用者様と一緒に目標を決め、利用者様自身が望まれる生活を送る為に、日々どのように過ごすのか考え、実践されました。日々経過していく中、利用者様自身が自分の強みを気付かれる事で、どんどんお元気になっていきました。利用者様からも「やって良かった」「これが終わったら働く事を考えよう」「絵を描いてみよう」等、今後の生活についての前向きなお言葉を聞き、私達も大変嬉しくやりがいを感じました。

宇部市短期集中予防サービス **hope** は、令和7年10月開始予定です。

自分と向き合う90日

hope

宇部市短期集中予防サービス

ホープ
Vol 1

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

目標を決めてアドバイスを

聞きながら、**90**日間がんばったら、

また自分の好きなことが

できるようになったんですよ。

90日後、きっと自分をもっと好きになる。

新しい介護予防サービス

短期集中予防サービスがはじまります。

インタビュー

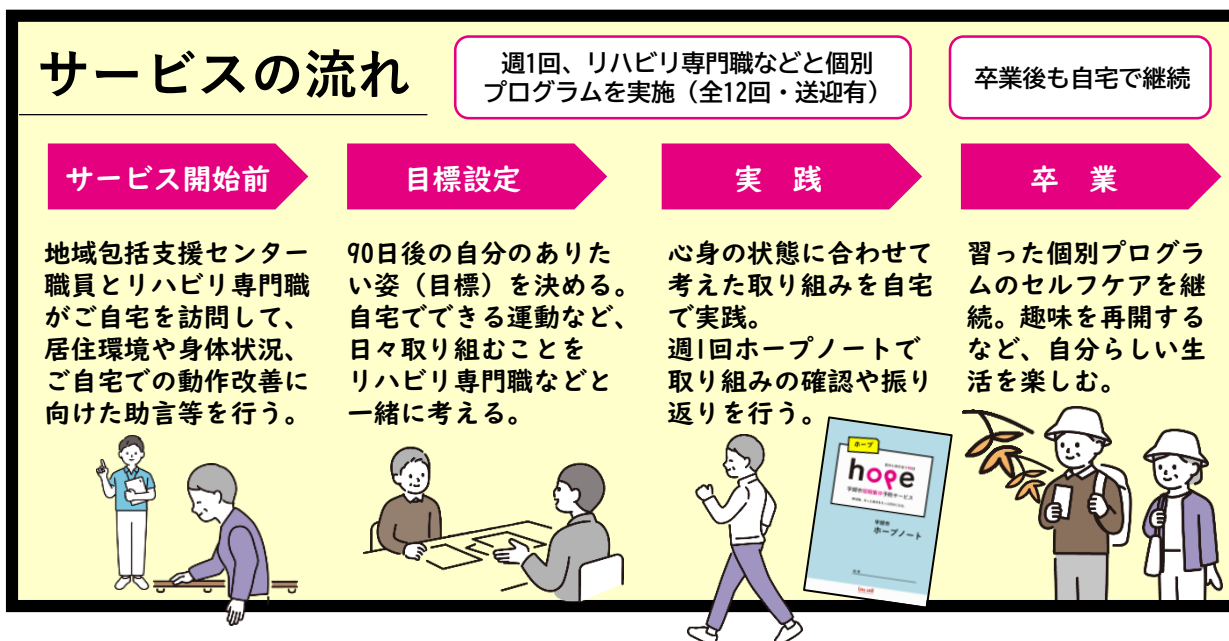
利用者の声 支援者の声

宇部市健康福祉部高齢福祉課

TEL 0836-34-8303 FAX 0836-22-6026

宇部市短期集中 予防サービスです。

日常生活に不安を感じた人が、リハビリ専門職等の支援を受けながら「**元の生活**」を取り戻す
90日間の通所サービスです。



再び「希望＝hope」をもって生活できる喜びを取り戻しましょう！

新しい介護予防サービスが始まります

本事業は、宇部市介護予防・日常生活支援総合事業として提供します。対象者は、要支援1、2の方、または基本チェックリストで事業対象者に該当した65歳以上の方です。

最近長時間歩けなくなった、体力がなくなってきた、または趣味や外出が楽しめなくなった等を感じることはないでしょうか。そんな時、できなくなったことをあきらめるのではなく、もう一度元の生活を取り戻せるように支援するサービスとして、本事業を開始します。

90日後、きっと自分をもっと好きになる

サービス開始前に、まずは地域包括支援センター職員とリハビリ専門職がご自宅を訪問します。そこで居住環境や身体状況、ご自宅での動作改善に向けた助言等を行います。

その後、90日間の短期集中予防サービスが始まります。サービスが終わる90日後の自分のありたい姿（目標）を設定し、その目標に向けて日々取り組むことを専門職と一緒に考えます。事業所で受けたアドバイスを自宅で実践し、また1週間後に専門職と取組内容を振り返っていきます。できたこと

は更にブラッシュアップしていき、できなかったことはやり方を変えてみるなど、しっかりと個別の相談ができます。

事業所では面談中心の個別プログラムに取り組んでいきます。専門職が必要な内容を計画します。

例えば、90日後の目標が「2km離れたスーパーまで週2回歩いて買い物に行く」という内容だった場合、下肢筋力をつけるための運動を自宅で実施するもの、栄養が不足しているようなら食生活に関する相談が受けられる栄養改善プログラム、専門職に自宅での生活動作を見てもらい、アドバイスを受ける訪問プログラム等があります。これらのプログラムと自宅で

の取り組みを90日間繰り返し、本人のセルフマネジメント能力を高めていくことが、本事業の最大の目的です。

卒業後、元の生活以上に元氣な毎日を

面談とプログラムを繰り返し、週2回スーパーまで歩いて買い物に行くという自信がついてきて、

また自分で料理をしたいという意欲が湧いてきたら、地域の料理教室に通ってみるという選択肢もあるかもしれません。事業所ではサービス提供中にサービス卒業後の地域での活動の場を提案します。

そして、目標を達成し元の生活が維持できる状態（宇部市では「ホープ」と呼びます）になったことを本人と専門職が合意すると、サービス卒業となります。

卒業後、自ら食材を選んで料理教室で習った新しいメニューでしっかり栄養をとり、元の生活以上に元氣な毎日が始まるかもしれません。そして教室仲間と旅行に行ったりと一。

再びそんな「希望＝ホープ」をもって生活できる喜びと一緒に取り戻してみませんか？

令和6年9月～令和7年1月に本事業の試行サービスを実施しました

試行サービス 利用者の声

目標を設定することで、毎日の生活に張りが出ました！

下藤 京子 さん（65歳）

自分の身体の状態を専門職にしっかり診てもらえたのでとても安心でき、毎週の面談で不安なことも相談できました。3か月後の目標や日々取り組むことをホープノートに書くことで、毎日やることははっきりして生活に張りが出ました。草取りを日課にした時は、きれいになっていく様子がうれしかったです。

この「目標を達成すること」により前向きな気持ちになり、友人との交流を再開する等、ホープのおかげで自信を取り戻すことができました。

これからまた、新しい生活を楽しんでいこうと思います。



▲ 卒業後、病院のボランティア活動（掃除、受診同行など）を始められた下藤さん

一番良かったのは、以前のように元氣に戻れたこと。

高田 憲次 さん（77歳）



▲ 以前描いていた絵を見ながら、もう一度始めてみようとお話される高田さん

週1回のペースが自分には合っていて、生活リズムが整いました。散歩や買い物など家で実施した活動をホープノートに記入し、生活面や体調面について面談スタッフに質問すると、いつも熱心に聞いてくれました。このノートは毎週面談で使用するため、忘れないように弟が「hope」のロゴ付カバンを準備してくれてました。栄養面も気を付けるようになり、弟からも「体調が良さそうやね。」と言われました。

事業所での面談や他の利用者との会話で、気持ちも晴れて元氣になりました。ホープを体験して歩きがスムーズになり体調も良かったので、以前していたアルバイトや絵を描くことにもチャレンジしていきたいです。