

利用者の  
声

hope利用後、地域包括支援センターによる1年間の伴走支援を終えた方の感想です。

「 hopeはまさに希望そのもの 」 (70歳代 男性)

私は体調を崩して極度に衰弱し、会話もままならず食事もほとんど摂れない時期がありました。弟が本当に心配してくれたのですが、自分では全く自覚がありませんでした。そんな時、民生委員の方の紹介で地域包括支援センターを通じて「hope」を知りました。正直、どうなることか心配でしたが、何か変わるかもしれないという期待半分で、利用を開始しました。

hopeでの生活は、私にとって大きな転機となりました。週に一度の面談や、他の利用者さんたちとの会話が大きな刺激になったんです。毎日ぼんやりと過ごし、何をする気も起きなかつた私ですが、hopeのおかげで生活の中に「時計」が再び動き始めました。毎週hopeに行くのが楽しみになり、お迎えの車を心待ちにするまでになつたんです。

hopeを利用している間に、若い頃にバンドでトランペットを吹いていたことや、水彩画や油絵を描いていたことなど、私の過去について楽しく話すことができました。一人で孤立していた状態から、人と触れ合い、会話ができることで、話し方や身のこなしも自然と改善されました。自分ではそこまで大きな変化を感じていなかつたのですが、弟からは「食欲も出てきたし、体力も回復してきたね」と言われ、客観的にも回復しているのだと実感しました。若い頃のスケッチブックを眺め、また絵を描いてみようかと考えるなど、新たな目標も見つかりました。ただし、ホーメートの記入は最後まで苦手でしたが、担当者の方の優しい励ましが支えとなりました。

hopeを卒業してからの生活は、利用を始める前と比べると格段に正常な状態に近づいています。無気力だった状態から抜け出し、生活リズムを取り戻して、買い物や食事といった自立した生活に向けて努力を続けています。hopeとの出会いは、私たち兄弟にとってまさに希望そのものでした。ホープ（ホップ）、ステップ、ジャンプ。今は「ホップ」段階ですが、自立に向けて「ステップ、ジャンプ」と着実に進んでいきたいと思っています。支援いただいた方々に心から感謝しています。

相談窓口

地域包括支援センター

お住いの地区的センターに  
ご連絡ください。

地区	包括名	電話
東岐波・川上	東部第1	39-6971
西岐波・常盤	東部第2	39-6151
西宇部・厚南	西部第1	45-3969
黒石・原	西部第2	43-9307
上宇部・小羽山	中部第1	43-9551

地区	包括名	電話
新川・鵜の島・藤山	中部第2	39-6131
厚東・二俣瀬・小野	北部東	62-5858
船木・万倉・吉部	北部西	67-0506
恩田・岬	南部第1	38-8551
見初・神原・琴芝	南部第2	38-3220

自分と向き合う90日

# hope

宇部市短期集中予防サービス

90日後、きっと自分をもっと好きになる。

ホープ  
Vol 2  
UBE 宇部市  
未来を彫刻するまち

## 65歳以上の方が利用できる 新しい介護保険サービスです。

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。

■ 対象者

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、または要支援1、2の方

### hope のイイところ

- 専門職等と毎週1対1で面談し、相談しながら進められます。
- 面談で取組状況を確認しながら、自分のペースで取り組めます。
- 自分に必要なプログラムを専門職等と一緒に組み立てます。
- 自宅で実践できる運動や活動を習得できます。
- これから生きがいや趣味の再開、社会参加の方法を共に見出せます。

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！

# hope プログラム紹介 //

利用者の身体状況、生活習慣、目標に合わせて、オーダーメイドのプログラムを作成します。

週に1回、2時間の中で、セルフマネジメントプログラムに加え、2~7の各種プログラムを必要に応じて実施します。

## 1 セルフマネジメントプログラム



まずは90日後の目標を専門職等と一緒に決めます。その後、週に1回のサービス利用時に、目標達成に向けて取り組んだことを、ホープノートを使って専門職等と一緒に確認します。生活上の困りごとがしっかり相談でき、自分のペースに合わせて安心してプログラムに取り組むことができます。



ホープノート

## 2 口腔機能向上プログラム



チェックシートなどを使って、口腔に関する課題を明らかにし、日常的に取り組めるトレーニングを一緒に考えて、摂食・嚥下機能などの口腔機能の向上を目指します。

## 3 栄養改善プログラム



食事状況や利用者の栄養に関する課題を明らかにし、食事内容の提案による低栄養状態の改善を目指します。

到着	バイタルチェック、他の利用者と交流
10:00	集団で体操
10:15	セルフマネジメントプログラム(個人面談) 運動機能向上プログラム 栄養改善プログラム 社会参加プログラム
11:50	集団で体操
12:00	帰宅

サービス事業所での  
スケジュール(例)

## 4 社会参加プログラム

hope終了後も活動的な生活を継続できるように、地域での役割や活躍の場に関する情報を提供し、ご自身の興味や経験を活かせる機会を支援します。

本プログラムでは、宇部市シニア活動マッチングサイト「いくよう」の登録支援や操作説明も行います。



いくようは、趣味、学び、仕事、スポーツ、ボランティアなどの情報を検索できます。ご自身に合った活動が見つかれば、スマホ、パソコン、タブレットから簡単に申し込みができるマッチングサイトです。

こちらから簡単に  
登録できます



## 5 IADLプログラム



「自転車に乗って外出したい」、「自分で選びながら買い物したい」等、具体的な生活上の課題や日常生活関連動作が行えるように、実際の場面を想定した模擬的な動作や実際の動作を練習します。

## 6 運動機能向上プログラム



▲専門職と一緒に練習

筋力トレーニング、バランス訓練、柔軟体操など、個人の状態に合わせて必要なメニューを提案します。ご自宅で継続できる運動方法を指導し、運動習慣の定着をサポートします。

毎週の面談で取り組み状況を確認しながら、運動の頻度、強度を調整ていきます。



▲サービス提供場所にトレーニングメニューを貼り出し、自主トレーニングをすることもあります。

## 7 訪問プログラム

全12回のサービスとは別に、  
必要に応じて1回利用できます。

専門職等が自宅を訪問し、日常生活で困っていることに対して実際の場所で解決していきます。普段の生活をもっと過ごしやすくするために、身体の動かし方や道具の使い方などのアドバイスを受けます。