

「いきいきとした自分らしい暮らし」を取り戻す方法が**3か月**で身につく!

# 短期集中予防サービス

## ～リエイブルメントプログラム～

リエイブルメントとは、「再びできるようになる」という意味です。住み慣れた地域で、自分らしく、自立した日常生活が続けられるよう、様々な専門職と一緒に3か月間取り組みます。



**対象**

要支援1・2の認定者  
基本チェックリストの該当者

**費用  
無料**



このサービスを利用した方の**72%**が、介護サービスを利用せず、再びいきいきと生活ができるようになっています。(令和4年度実績)

## お世話型サービスとリエイブルメント（自立支援）型サービス

お世話型サービスとリエイブルメント型サービスでは、どちらのサービスを受けるかによって、その先の身体の状態や日常生活に大きな違いがみられます。

### ● お世話型サービスの場合

お買い物に行ってきました。

ヘルパー

半年後

足腰が弱ってトイレに行くのが精一杯だ。

掃除も洗濯も頼まないとな。

1年後

おむつの交換に来ました。人手不足でなかなか来られなくてごめんなさい。

腰が痛いなあ。

頼ってばかりいると今できていることもできなくなってしまうんだなあ！

相模原市職員

お世話型サービスでは、介護保険料の増大や、介護の担い手不足にもつながってしまいます。

活動量 ↓ 介護負担 ↑

### ● リエイブルメント型サービスの場合

前みたいにスーパーに買い物に行けるようになりたいなあ。

理学療法士・作業療法士

その目標の達成に向けて、取り組むことを一緒に考えていきましょう！

2か月後

教わった運動もできるようになってきたな。そろそろ買い物にも行けそうだ。

3か月後

目標だった買い物に一人で来られるようになったぞ。

元のように生活を楽しむことが大切なんだな！

リエイブルメント型サービスでは、したいことを選択し、主体的に生活できるように支援します。

活動量 ↑ 介護負担 ↓

## リエイブルメントプログラムの効果が高い3つの理由

### 👉 リハビリテーション専門職による支援

理学療法士や作業療法士が、身体の状態を評価して生活のしづらさの原因をつきとめます。また、生活機能を向上させる個別プログラムを作成し、自分自身で取り組めるように支援します。

### 👉 1対1による専門職との個別面談

毎回、個別での面談時間を設け、ご本人の思いをお聴きしながら、望む暮らしの実現に向け、これから取り組むことについて一緒に考えます。また、日々の生活を振り返りながら、活動的な生活が送れるように、セルフマネジメント（自己管理）力を高める支援を行います。

### 👉 社会参加に向けたサポート

サービス終了後も、地域活動や趣味、スポーツ、ボランティアなど自分がしたいことを選択し、住み慣れた場所で、いきいきと自分らしく暮らせるように、社会参加に向けたサポートを行います。



# 通所プログラムの流れ (例)

全**12**回 (週1回) + **1**回 (終了3か月後)

※事業所によって、実施内容が異なる場合があります。

また、同様の内容を、1対1の個別 (1時間程度) で実施する事業所もあります。



送迎あり

## 13:30 事業所到着 血圧測定、準備運動



血圧測定を自分で行うことも、セルフマネジメント (自己管理) ができるようになるための第一歩です。



これから実施する活動に向けて、ストレッチや軽い体操などの準備運動を行います。

## 13:50 面談



1. 生活の目標	表に出て気分転換をしたい	
2. 課題	歩く	歩く
3. 目標	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
4. 達成方法	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
5. 達成状況	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
6. 達成時期	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
7. 達成場所	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
8. 達成手段	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
9. 達成手段	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
10. 達成手段	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
11. 達成手段	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま
12. 達成手段	歩幅が狭いまま	歩幅が狭いまま

1週間の生活をシートに記入し、通所日以外の6日間の過ごし方についてリハビリテーション専門職と、一緒に考えます。

また、自信をもって生活ができるようにご本人の強みやできていることなどをお伝えします。

## 14:10 個別プログラム

### 運動プログラム



一人一人に合わせた運動プログラムを作成し、自宅でも取り組めるように、資料を見ながら練習を行います。

プログラムは、無理なく継続できるように、段階的にステップアップをしていきます。

### 生活動作練習プログラム



しづらくなった掃除や買い物など、具体的な生活動作の練習を行います。また、杖や歩行器などの福祉用具の利用も検討します。

### 口腔プログラム



歯科衛生士又は言語聴覚士が、口腔の状態を評価し、適切なケアの仕方などのアドバイスを行います。

期間中、1～3回実施します。

## 15:30 プログラム終了・送迎

## 訪問プログラム

※必要があった場合に、通所プログラムと組み合わせて実施します。

訪問は概ね1時間程度です。



自宅内での生活動作練習や、住環境の調整、社会参加に向けた外出経路の確認などを行います。期間中、必要に応じて、最大3回まで実施します。

## 利用者の声

### Hさん (85歳) 庭仕事ができるようになって妻から感謝されています!

腰の痛みが辛く、思うように動けない自分にイライラしてしまい、家族に当たってしまうこともありました。

このサービスに通い、担当の理学療法士さんと面談をする中で、「本当は笑顔で過ごし、家族が喜ぶ役割を持てる生活がしたい」という想いに気がきました。腰痛とうまく付き合うコツも教わって、今では、庭仕事ができるようになりました。妻からは感謝されるようになり、とてもうれしいです。自信を取り戻してからは、家族にも優しく接することができるようになり、毎日楽しく過ごしています。



### Kさん (93歳) 好きだったカラオケの会に再び参加できました!

半年前に左膝の人工関節の手術を受けた後、思うように歩けず、少し自信をなくしていました。娘に迷惑をかけず、もうしばらく一人暮らしを続けられるように頑張ってみようと思い参加しました。

3か月間、勉強することも多く、楽しく通うことができました。肩の痛みがあって、洗髪や洗濯などが大変でしたが、動作の方法や私に合った体操を教えてもらい、楽にできるようになりました。

自治会館で行っているカラオケの会にも歩いて通えるようになって、会のメンバーと一緒に合唱の発表会にも参加することができました。



## ご相談・お申込み先

まずは、お住まいの地区の地域包括支援センターにご連絡ください。

緑 区	橋本地域包括支援センター ☎042-773-5812	相原地域包括支援センター ☎042-703-5088	大沢地域包括支援センター ☎042-760-1210
	城山地域包括支援センター ☎042-783-0030	津久井地域包括支援センター ☎042-780-5790	相模湖地域包括支援センター ☎042-684-9065
	藤野地域包括支援センター ☎042-686-6705		
中央 区	小山地域包括支援センター ☎042-771-3381	清新地域包括支援センター ☎042-707-0822	横山地域包括支援センター ☎042-751-6662
	中央地域包括支援センター ☎042-730-3886	星が丘地域包括支援センター ☎042-758-7719	光が丘地域包括支援センター ☎042-750-1067
	大野北第1地域包括支援センター ☎042-704-9551	大野北第2地域包括支援センター ☎042-768-2195	田名地域包括支援センター ☎042-764-6831
	上溝地域包括支援センター ☎042-760-7055		
南 区	大野中地域包括支援センター ☎042-701-0511	大沼地域包括支援センター ☎042-705-5435	大野台地域包括支援センター ☎042-758-8278
	大野南地域包括支援センター ☎042-767-3701	上鶴間地域包括支援センター ☎042-767-2731	麻溝地域包括支援センター ☎042-777-6858
	新磯地域包括支援センター ☎046-252-7646	相模台第1地域包括支援センター ☎042-767-3888	相模台第2地域包括支援センター ☎042-741-6665
	相武台地域包括支援センター ☎046-206-5571	東林第1地域包括支援センター ☎042-740-7708	東林第2地域包括支援センター ☎042-705-8278

相模原市 健康福祉局 地域包括ケア推進部 高齢・障害者支援課

042-769-9249 (直通)