

# 滝尾地域包括タイムズ

第22号 令和2年10月発行

こんにちは。滝尾地域包括支援センターです。  
運動の秋となりました！今回は、滝尾地区の総合事業対象者の方が利用できる3ヶ所のパワーアップ教室の事業所や内容、一日の流れを関係者にご協力いただき紹介しています。是非、ご参考にしてください。

## どのような人が利用できますか

- 階段の昇り降りがつらい、つまずきやすくなった
- 歩いて買い物に行けなくなった
- 食欲がない、体重が減った
- 固い物が食べにくくなった
- お茶を飲むときむせるようになった
- 浴槽をまたぎにくくなった
- 手すり付け位置などの相談をしたい
- 掃除機かけなど家の仕事がきつくなってきた



## パワーアップ教室とは

日常生活動作の改善を目的に、リハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士が運動・口腔機能の向上や栄養改善のプログラムを3か月間（週1回）実施し、自宅でも続けられるよう支援します。

	訪問型パワーアップ教室	通所型パワーアップ教室
内容	リハビリ専門職による、家の中での体の動かし方の指導や生活しやすい環境づくりの提案 ※必要な人に対して、通所型パワーアップ教室と組み合わせ実施します。	リハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士等による、体操や介護予防の講話
回数	3か月間の通所型パワーアップ教室を利用中、月1回程度最大3回利用できます	3か月間（週1回）、2時間程度 延長が必要と認められる場合は最大6か月間利用できます
負担	利用者負担なし	1月あたり 500円

## 利用するためには、まずは地域包括支援センターへご相談・ご確認ください。

滝尾地区の方は、右の事業所の中から1箇所を選びご利用いただけます。  
下のいずれかに該当する方が対象です。滝尾地域包括支援センターが申込み手続きなどをお手伝いします。

- ①要支援1・2の認定取得の人（デイサービスなどを利用していない方）
- ②基本チェックリストで生活機能の低下が認められた人（事業対象者）

## 滝尾地区 実施事業所の紹介

### 大分県医療生活協同組合

- ・場所：在宅総合センターすこやか  
1階フロア
- ・曜日：水曜日
- ・時間：14:00～16:00



めじろん体操だけでなく楽しく運動できる工夫をしています。卒業生の同窓会も実施しアフターフォローしています！

### 合同会社 元気づくり支援研究会

- ・場所：ホルトホール大分 会議室  
※実施する会議室は回で変更あり
- ・曜日：火曜日  
※都合により曜日変更あり
- ・時間：13:30～15:30



個人の夢や目標を大切に、意欲、気力を高め、いきいきと自立した生活をいつまでも送れる様に、元気づくりを支援していきます。

### 諏訪の杜病院

- ・場所：諏訪の杜病院 旧館2階 会議室
- ・曜日：火曜日
- ・時間：14:00～16:00



毎回リハ職を2～3名配置。ご自宅で行う運動の設定だけでなく、生活がより良くなるようにご自宅を訪問し環境を把握しています。

滝尾地域包括支援センター

097-567-1720

〒870-0953  
大分市下郡東1丁目3番15号

真へつづく

事業所・参加者の皆さんにご協力いただき、**パワーアップ教室（通所型）**のおおまかな流れや内容をご紹介します。

お迎え



体調チェック



健康のお話

体操・運動指導



お帰り

\* 講話・運動の順番は前後します。途中に水分補給などの休憩をはさみます。

車での送迎があり、外出に不安がある方も安心です。ご自分で通うこともできます。



毎回、その日の体調やご自宅での様子などを確認します。気になることは相談できます。



めじろん元気アップ体操など、いろんな運動を楽しく行います。認知症予防、正しい姿勢や歩き方など毎回ためになるお話です。



バスや歩いて外出できるように、送迎だけでなく歩いての方もあります。

### 体力測定・筋力測定

握力測定  
現在の筋力の目安になります。



片足立ち  
バランス能力（転びやすさ）の目安になります。

### 個別指導

体力測定の結果を踏まえて、その方にあった運動メニューを作成・指導します。また、口腔・栄養など個別に指導が必要な方にも、専門のスタッフが対応し、一人一人に合わせてアドバイスを行います。



### 訪問型 パワーアップ教室

必要な方のみ、週1回の通いでのパワーアップ教室と組み合わせ月1回程度、自宅内や自宅周辺の動作や環境の評価をリハビリ専門職（理学療法士や作業療法士）が自宅を訪問し必要な指導・助言を行います。



### 卒業生の声

- ・参加したら歩くことに自信がつき、お出かけが増えました。
- ・荷物を持って歩くこと、立ったり座ったりするのが楽になった！
- ・台所で立って調理ができるようになった。外出の時も休憩の回数が減った。
- ・口腔体操のおかげで、ムセ込みがなくなった。習った体操を今も続けている。

