

相模原市におけるこれからの 介護予防の取り組みについて ～リエイブルメントを目指して～

はじめに

これまでは、加齢や病気などによって、生活がしづらくなった場合は、できないことを補う介護が中心でした。これからは、少し活動しにくいことや不自由なことがあっても、自身の今できることを最大限に活かして、生活の困りごとを解決し、再び自分でできるようになること（リエイブルメント）を目指した「介護予防」を進めていきます。

リエイブルメントって何？

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、欧米では近年大きく注目されています。基本的な考え方は「介護者の手を後ろに回したケア（してあげるのではなく本人の力を引き出すケア）」とリハビリテーションの徹底です。高齢者の方の、「日々の暮らしに楽しみや役割のある生活を続けたい」という思いを確認し、様々な専門職がその方の生活を一緒に考え、望む暮らしができるよう支援を行います。

リエイブルメントのイメージ



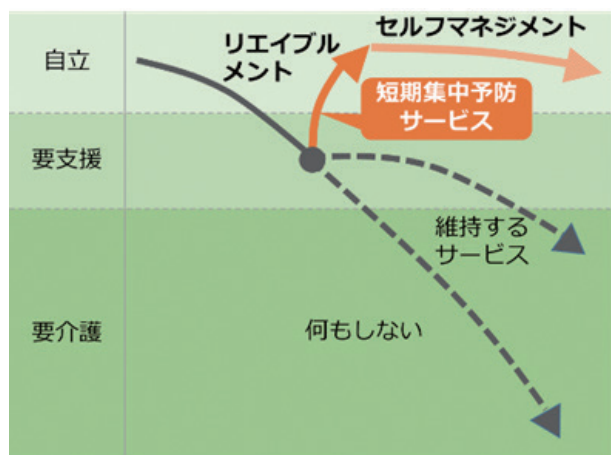
自分のできないを正しく理解し、できる範囲で日常生活をもっと活動的にしましょう。

自らの健康を自分の力で守っていくために、日頃から健康を意識した行動を心がけましょう。(運動や生活習慣)

これからの介護予防サービス利用の流れ

令和6年10月1日以降、新たに要支援1・2又は基本チェックリストを実施し事業対象者に該当した方のうちデイサービスなどの介護サービスの利用を希望する方は、最初にリエイブルメントを図る短期集中予防サービスをご利用いただく流れとなります。

ただし、難病、末期がん、認知症のある人などは除きます。



短期集中予防サービスの内容

3か月間（12回）、実施場所に通所し、リハビリテーション専門職などと面談を行います。その方の望む暮らしを確認し、生活の困りごとの解決にむけた個別プログラムを作成し、実践方法をアドバイスします。また、セルフマネジメント（自己管理）力を高め、自分らしい自立した日常生活を継続できるようにします。費用は無料です。



二次元バーコード
から短期集中予防
サービスの概要が
確認できます



おわりに

介護予防に取り組みたいとお考えの方は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

住み慣れた相模原市で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らせるよう、リエイブルメントな生活を送ることで、元気な自分を取り戻しましょう！



(相模原市健康福祉局 高齢・障害者支援課)



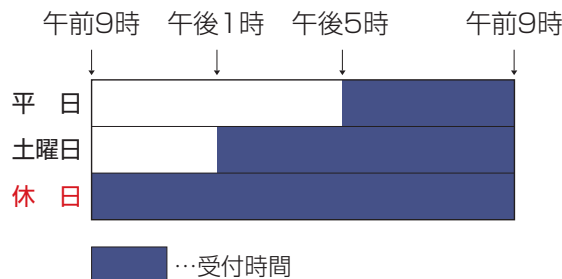
休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000

相模原救急医療情報センターへお電話してください。
(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)

FAX 042-756-3030



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター☎042-756-1501**へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**