

「支えあい」

～つるがで暮らそう～

お家での生活をレポート！「小規模多機能型居宅介護」を利用しながら 自宅で生活されている方をご紹介します



●小規模多機能型居宅介護ってなに？

事業所への『通い』を中心に、利用者の状態や希望に応じて、短期間の『宿泊』や利用者の自宅への『訪問』を組み合わせ、日常生活上の支援や機能訓練等を行います。

3つのサービスは、同じ事業所から受けることができます。

要介護認定を受けた方
(要支援1・2、要介護1～5)
が利用できます



笑い声の響くレクリエーション風景

鷺田さんは10年前に脊髄小脳変性症を発症しました。発症後は、通所介護を利用しリハビリに励んでいましたが、体の状態が悪くなったことをきっかけに、施設に入所されました。その後、自宅に帰ることを希望され、「小規模多機能型居宅介護」の利用がスタートしました。

鷺田さんの1週間

- 日 事業所へ「宿泊」
- 月 宿泊後昼すぎまで事業所で過ごす
- 火 理学療法士が自宅に訪問しリハビリ
- 水 事業所へ「通い」
- 木 理学療法士が自宅に訪問しリハビリ
- 金 事業所へ「通い」
- 土 自宅で過ごす

※ は小規模多機能型居宅介護以外のサービスです

事業所での過ごし方



その他にも…新聞を読んだり、おしゃべりをしたり、自由に過ごします

- * 食事や入浴
- * レクリエーション
- * 自主的なリハビリ

『訪問』サービスの利用

日中は独居となるため状態の確認を兼ねて、事業所の職員が自宅に食事を届ける配食サービスを利用していました！



サービスを利用しながら、ご自宅での生活はどうですか？

やっぱり家にいる時は落ち着きます。でも、家族に迷惑はかけたくない思いもあり、サービスを利用し、家と事業所での生活のバランスがとれています。これからも自分のことはできる限り自分でしながら生活していきたいです。



「通い」「宿泊」「訪問」以外に必要なサービスを組み合わせ利用できます！



リハビリに励んでいます♪

■自宅で保管してください。 ■「支えあい」～つるがで暮らそう～は、年2回発行予定です。

■市ホームページにおいても、「支えあい」～つるがで暮らそう～をご覧いただけます 敦賀市 支えあい で検索！

医療サービスを受けながら、 あなたの人生(暮らし)を最期まで支える「在宅医療」

在宅医療ってなに？

通院が難しくなった方の自宅などに訪問し、診療や治療、処置などを行います。医師の指示のもと医療の専門職が連携し、住み慣れた自宅などで安心して最期まで暮らせるように支援します！



Q 尿の管の管理や胃瘻^{いろう}など医療処置が必要だけれど、自宅で過ごせるか不安…

A 医療処置があっても自宅で過ごせます！医師や看護師が訪問し支援してくれるので、不安なことはいつでも相談できます。

Q 自宅で病状が悪化した時はどうなるの？

A 夜間や急変時も医師や看護師のサポートが受けられます！必要に応じて、医療機関と情報を共有しながら医療を受けられるので安心です。



在宅医療 Q&A

Q 在宅医療を考えているけれど、今からできることってある？

A かかりつけ医をもちましょう！在宅医療のキーパーソンとなるのが『かかりつけ医』です。気軽に相談でき、頼りになる存在です。

在宅医療の情報やお悩みは…

『在宅医療・介護連携コーディネーター』

にご相談ください

地域包括支援センター「長寿」

☎22-8181

健康ワンポイント講座 シリーズ 5

皆様の健康のために、さまざまな健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

今回は「元気づくり編」です

高齢期の健康を守るには、病気の予防や持病を悪化させないことに加え、心身の機能の低下にも注意が必要です。そこで、『フレイル』を予防することが重要になってきます。

※『フレイル』とは、年をとって筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下した状態のこと。



担当：長寿健康課
保健師

栄養



- バランスの良い食事を家族や友人と楽しくとろう
- 筋肉の素となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)や骨を強くする乳製品を多量にとろう

運動



- 今より10分多く、体を動かすことを意識しよう
- ウォーキングは背筋を伸ばし歩幅を少し広げると効果アップ！

社会参加



- 地域のサークル活動などに参加するなど、社会と接する機会をもとう

毎日の生活に栄養・運動・社会参加をバランスよく取り入れ、フレイル予防に取り組もう！