



少し前の日常と一緒に取り戻す チャレンジ教室

短期集中予防サービス(サービスC)

年齢を重ねる中で、気づかないうちに筋力や体力が低下し、買い物や家事など日常生活のしづらさにつながることがあります。本市は、「介護予防・日常生活支援総合事業」で、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、介護が必要になる前から、訪問・通所のサービスや通いの場などの介護予防・フレイル対策と生活支援に取り組んでいます。

その一つとして、生活機能の維持・向上を図り、約3カ月で生活機能の改善を目指す「チャレンジ教室」を紹介します。

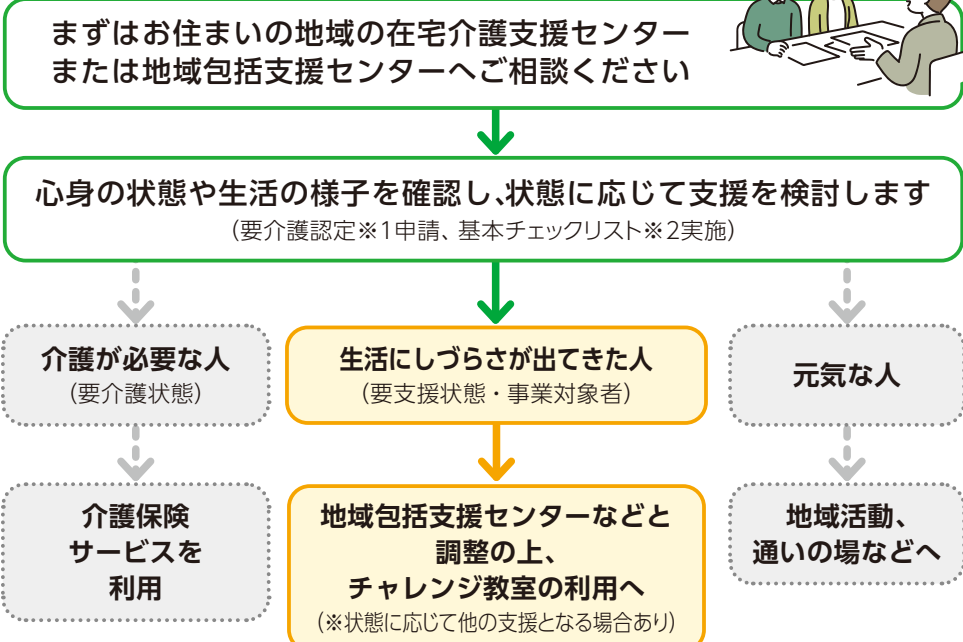
こんな変化はありませんか？

- ✓ 体力の低下が気になる
- ✓ 転倒の経験・不安がある
- ✓ 生活に不便さを感じている
- ✓ 食べ物を飲み込みにくい、むせやすくなった
- ✓ 外出する機会が減っている
- ✓ 何かを始めたいが、きっかけが見つからない

チャレンジ教室inステップ四日市

原則3カ月の短期集中プログラムで、運動や生活の工夫に取り組みながら、買い物や家事など、日常生活のしづらさの改善を目指します。自宅への訪問と、ステップ四日市への通所を組み合わせ、一人ひとりに合ったプログラムを実施します。

チャレンジ教室の利用までの流れ



チャレンジ教室のポイント

- 3カ月の短期集中
- 一人ひとりに合わせた支援
- 無理なく続けられます
- 通所は市内全域送迎あり
- 地域での生活を見据えた支援



チャレンジ教室について詳しくはこちら
(ステップ四日市)

※1：介護の必要度を判定するもの ※2：日常生活の状態を確認する質問票

チャレンジ教室の利用で 生活の変化を実感できます



外出が楽しくなり、
毎日がいきいき！

START

利用開始時

- 外出の機会が減ってきた
- 日常の活動が減ってきた
- 体力や歩くことに不安がある

取り組み中(1～2カ月目)

- 専門職のスタッフなどが生活状況や課題を確認
- 一人ひとりに合った運動や指導を実施
- 状態に合わせて内容を調整

終了時(3カ月後)

GOAL

- 日常生活の中でできることが増える
- 自分で買い物など外出ができるように
- 体力に自信が付き、気持ちも前向きに

3カ月の挑戦が新しい習慣に

転倒をきっかけに外出の機会が減り、教室に参加しました。専門職の指導のもと運動に取り組み、少しずつできることが増え、仲間と一緒に3カ月間楽しく続けることができました。その中で、体を動かす機会や交流を持ち続ける大切さを実感し、今では地域で仲間と活動を続けています。



チャレンジ教室利用者
清水さん

「まだ大丈夫」が始めどき

利用者一人ひとりの生活の困りごとや目標を伺い、できることを増やしながらか自立した生活を続けられるよう支援しています。教室に参加すると、できることが増え、自信がついて前向きな気持ちになっていると感じます。介護が必要になる前に、体力の低下などを感じたら早めにご相談ください。



四日市市南地域包括支援センター
後藤さん 神戸さん

自立した生活の継続につながる個別支援

一人ひとりの目標や生活状況に合わせた個別性のある支援を大切にしています。運動を軸にその人に合った指導を行い、日常生活の中でできることや工夫を一緒に見つけていきます。利用当初は受け身だった方も、続けるうちに「やってみたい」と自ら取り組むようになり、前向きに変化していくのを感じます。教室終了後も自立した生活が継続できるよう、自宅での運動や地域活動につながることを意識して支援しています。



ステップ四日市理学療法士
加藤さん 豊田さん

第14回 健康寿命をのばそう!アワードで
厚生労働大臣優秀賞を受賞しました

● この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 高齢福祉課 TEL 354-8170 FAX 354-8280