

長泉町で リエイブルメント!

介護保険に頼らず、「元の生活を取り戻す」
サービスを利用しませんか?



▲詳細



町の高齢者支援では、「リエイブルメント事業(短期集中予防サービス)」を令和7年4月より開始しました。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、健康状態や日常生活に不安や困りごとが起こり始めた方が、さまざまな専門職と一緒に生活機能を改善する取り組みを実施することで、「生きがいのある生活を取り戻す」ことを目指します。リエイブルメント事業では、自宅で自分でできる運動プログラムに3カ月間取り組みます。

リエイブルメント事業は要支援1・2の方、基本チェックリスト該当者が対象です。
当てはまる項目はありますか?

- 階段を手すりや壁をつたって昇っている
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- 15分続けて歩くことができない
- この1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

※基本チェックリスト運動器の機能についてのみ抜粋しています。

※詳しい内容は相談の際に確認します。

上記に該当しない場合でも、生活改善に取り組みたい方はご相談ください。

サービス利用の流れ (無料)

1 相談

長寿介護課または地域包括支援センターが窓口です。「基本チェックリスト」などで状態確認を行い、リエイブルメント事業の対象であるか相談します。

2 訪問アセスメント

地域包括支援センターの職員とリハビリテーション専門職が自宅を訪問し、生活の様子や身体の状態を確認し、改善に向けての分析を行います。

3 短期集中型訪問サービス

リハビリテーション専門職が自宅を訪問し、設定した目標の達成に向けて3か月(週1回全12回)のプログラムを実施、評価を行います。運動プログラムは本人の状態に合わせて提案され、サービス終了後は利用者が自信を持って「元の生活を取り戻す」ことを目的としています。

4 地域とのつながりの場へ～やりたいことを自分で選ぶ～

本人の生きがいと健康維持のため、社会参加の場へ繋いでいきます。地域の活動だけでなく、趣味活動、スポーツ、ボランティアや就労など、好きなことを自分で選択し、自信を持って地域で暮らしていくための手助けをします。

～諦めずに取り組んだ先に～

体験談
01

「息切れせずに歩けるようになりました」

Kさん (83歳)

自宅前で転倒し大けがをしまして自信を無くしていましたが、包括支援センターに連絡をしたらリエイブルメント事業を勧められました。最初は尻込みをしていたのですが、皆さんが優しく、きめ細かく気にかけてくれたおかげで毎身体操をやる意欲が持てました。

以前は不整脈があり、歩けば息苦しさがありました。リハビリの先生から教えてもらった体操を続けて1か月くらいで動悸がなくなりました。ずっと苦しかったのが改善され、以前より活動的になれました。夫からも以前と比べると別人のように良くなったと言われていました。

トライしてみて本当によかったと思えるので、ぜひ他の人にもおすすめしたいです。



▲野地さん (長泉ケアセンター博寿園理学療法士)

毎週どんどん出来る
ことが増えていき、
笑顔が増え、とても
意欲的に取り組めて
いらっしゃいました!

体験談
02

「バスのステップが昇れるようになりました」

Oさん (70歳)

膝のけがをしてから、今まで何十年も膝に石があるように感じており、常に痛みがありました。旅行にも行けなくなり、ずっと膝が痛いから仕方ないと諦めていました。

リエイブルメント事業を紹介してもらったおかげで今までいろいろ試しても頑張りすぎてしまい痛みが出てしまっていたのですが、今回リハビリの先生から休憩することの大切さを教わり、コントロールができるようになりました。自分でもまだ頑張れるというきっかけをもらえたことが何よりも嬉しかったです。

外階段やバスのステップも昇れるようになりました。今までできなかったことができるようになった時の感動が忘れられません。



▲伊海さん (右)
(訪問看護ステーションあおぞら作業療法士)

最初は自分にはできないと思っていましたが、伊海先生が寄り添って応援してくださり、やる気を導き出してくださいのおかげで頑張ることができました。先生には感謝しかありません。

<長泉ケアセンター博寿園 理学療法士 山田 晋さんより>

皆さん、歳を重ねてやりたいことを諦めていませんか？運動しましょう！っていろいろな所で言われますよね。「今更運動しても…」とか、「どんな風に何をしたら良いかわからない…」とか、そんなことを思っていないですか？運動はいつ始めても遅いことはありません。思い立った今が一番早いのです。諦める必要なんてありません。できる未来はあります。その一步を踏み出してみませんか？まずは遠慮なくお問い合わせください。僕たち運動の専門家が一緒にわかりやすく、かつ楽しく運動を提供します。



☎長寿介護課 989-5537

北地域包括支援センター 941-5335 南地域包括支援センター 999-2121