

# 介護予防の鍵は「リエイブルメント」!

高齢や病気、けがなどにより今まで当たり前だった日常生活を送ることが難しくなってきたとき、介護サービスに頼らなくても、日常の活動量を高めることで元の生活に戻れる可能性があることをご存知ですか。

今回は、介護の専門職による「再び自分でできるようにするための支援」を受けたことで自分らしい暮らしを再獲得し、今もなおやりたいことにチャレンジしている皆さんを紹介します。



市は、従来の「できないことに対する支援」ではなく、「再び自分でできるようにする(=リエイブルメント※)ための支援」の実現を目指しています。

## ※リエイブルメントとは?

リエイブルメント (Re-ablement) は、高齢者の自立支援を重視した介護予防の考え方、「できないことを補うのではなく、本人の力を引き出すケア」を基本としています。高齢者の意思や選択を尊重しながら生活の質を向上させる有効な手段としてさまざまな国で導入され、日本では山口県府中市などで高い効果を挙げています。

市では、このリエイブルメントの考え方を応用した介護予防事業の拡大を目指しています。

いろいろやってもらえて助かるな...前は自分でもできたけど...

掃除に洗濯、何でもおまかせください



### デイサービスやヘルパーの場合

「元の生活に戻れるはず」の高齢者が、介護サービスの利用で状態を維持することが当たり前になっていませんか?

今週はスーパーに歩いて買物に行って料理もできた!

来週は庭の草取りを目標にしよう!



### リエイブルメントの一例

無理のない範囲で目標を設定し、元の「自分が望む生活」の再獲得を目指します!

## 1 CASE 地域とのつながりで一人暮らしの不安を解消

長年一人暮らしをしていて、子供から同居も勧められましたが、住み慣れた場所から離れたくなくて断っていました。病気をしたり身近な人が亡くなったりして一人暮らしに不安を覚え、活動の機会も減っていたところ、家庭訪問に来た保健師の勧めで地域包括支援センターに相談しました。アドバイスを受けて人とのつながりをつくったり、緊急時の備えについて知ったことで、できることが増えて、安心して暮らせるようになりました。

今では趣味のちぎり絵を作って公民館に展示してもらうなど、毎日楽しく過ごしています。



藤田 涼子さん (82)

人とのつながりがあるのがうれしいですね



藤田さんが趣味にしているちぎり絵



### 玉山地域包括支援センター生活支援コーディネーター



伊藤 賢司さん

藤田さんには、緊急通報装置など一人暮らしの高齢者への支援を紹介しました。地域に高齢者を支えるさまざまなサービスがあると知ったことが安心につながったようです。

生活支援コーディネーターは、地域資源の中からその人に必要なサービスなどを見つけて、より良い生活の方法と一緒に考えます。まずは遠慮なく話をしてほしいですね。不安なことを後回しにすると物事は深刻になり、選択肢が減ってしまいます。これからの生活を考えるためにも、早いうちに色んな選択肢を知っておくことが大切です。

## 2 CASE 趣味をきっかけに活動的な自分を取り戻す

コロナ禍で活動の機会が減ったことなどにより体力も意欲も低下し、ごみ出しに行くのも大変な状態でした。このまま悪くなるのではないかと不安に思い、民生委員の勧めで地域包括支援センターに相談しました。紹介してもらったリハビリ専門職と定期的に面談し、趣味の写真撮影に出かけることを目標に、生活におけるアドバイスを実践することで、次第に意欲が回復し、今ではまた写真撮影に出かけられるようになりました。今はどうしたらきれいに撮れるかを考えるようになって、ますます楽しくなりました。

小さな楽しみも倍に楽しく!



田村 久雄さん (85)

保育園の花植え行事を撮影する久雄さん



### 荻野病院 認定理学療法士

澤口 裕樹さん



当初、久雄さんは体の痛みでこれからの自分に対する不安が大きい様子でした。また写真を撮りに出かけたと話されたので、それを目標に生活のアドバイスをしました。あるとき、地域包括支援センターの提案で地域のイベントの写真係をお願いしたところ、役割ができたことで表情も明るくなり、いきいきと活動的になっていきました。体の痛みはあっても、できる範囲で外に出た方がいいということに自ら気付いてもらえたことが大きいですね。

元気の源! 食べ歩きがダンスの楽しさ



田村 たつ子さん (84)

夫の相談をきっかけに、足腰などが悪く歩くことが減っていた私もリハビリ専門職との定期面談と一緒に参加してみることにしました。長年の趣味だったレクリエーションダンスへの参加を目標に、生活の動作の工夫などのアドバイスを実践しました。続けることで次第にダンスにも参加できるようになり、また、仲間と一緒においしいものを食べ歩くなど人との交流もできました。楽しみが増えたことで心にも余裕ができて、夫婦の仲も前より良くなった気がします。

### 荻野病院 認定作業療法士

佐藤 伸和さん



たつ子さんと話し合いながら自宅でできる運動を提案しました。運動などにきちんと取り組んだことで、長い時間立って調理できるようになったり、買い物が楽になったり、改善が見られました。最初は意欲が低下していましたが、面談を通じて本人の持っていた活発な性格を引き出すことができたと思います。

## 困り事がある人はもちろん、活躍の場を探している人も地域包括支援センターへ気軽にご相談ください!

主な担当区域	センター名	住所	電話番号
西厨川・桜城	盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	☎606-3361
仁王・上田	仁王・上田	高松二丁目6-39	☎661-9700
米内・山岸	浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	☎622-1711
松園・緑が丘	松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	☎663-8181
河南	五月園	東山二丁目5-19	☎613-6161
青山・東厨川・土淵	青山和敬荘	南青山町13-30	☎648-8622
みたけ・北厨川	みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	☎648-8834
本宮・仙北	イーハトーブ	本宮一丁目6-48	☎636-3720
見前・津志田・乙部	川久保	津志田26-30-1	☎635-1682
飯岡・永井	飯岡・永井	永井19-37-5	☎656-7710
玉山	玉山	好摩宇夏間木70-190	☎682-0088

※お住まいの地域の担当センターが分からない場合は、長寿社会課(☎613-8144)にお問い合わせください。

地域包括支援センターでは、さまざまな悩みを抱えた皆さんの話をお聞きしています。

また、活躍の場がほしいといった相談も歓迎します。例えば、ボランティアをしたいという相談を受けて、施設の草取りや子ども食堂の調理員などのボランティアを紹介したところ、活動を通じて本人と地域との良いつながりができたというケースもあります。

本人やご家族はもちろん、友人や周りの人からの話もお聞きしますので、ぜひ地域包括支援センターにご相談ください。



## 市長コラム

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域の中で、生きがいや幸福感を持って自分が望む暮らしを送ることができる、そんな長寿社会の実現に向けた取り組みを進めています。

今日まで盛岡のまちを支えてくださった先輩世代が心豊かに安心して暮らし続けられる支援をすること、それが、より優しいまち盛岡をつくることにつながります。いつまでも自分らしく、安心して暮らせるまち盛岡を、共に創っていきましょう。

盛岡市長 内館 茂

