

ささえいあ あさひば 通信

令和8年夏号

(発行:熊本市高齢者支援センター ささえいあ あさひば)

第42号

皆さんご存知ですか？

熊本市の取り組み

『短期集中予防サービス』を 活用してフレイル予防を♪

利用料
無料



フレイルとは：加齢に伴い、気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。熊本市には「運動機能向上」「口腔機能向上」「栄養改善」により健康寿命を延ばすことを目的とする『短期集中予防サービス』という事業があります。参加対象者には要件があります。お気軽にご相談ください♪

対象者

65歳以上の高齢者で、介護保険の要介護認定「要支援1」「要支援2」に認定された方、もしくは基本チェックリスト(※1)により「事業対象者」と認定された方で、サービスを利用することにより機能の維持・改善が見込まれる方。

プログラムの内容

ご利用者の状況に応じ、以下のプログラムを組み合わせせて実施します。

運動機能向上プログラム

事業所に通い、週1回の運動を12回行うプログラムです。事業所によっては送迎もあります。終了後は運動ができる通える場所を紹介し、その後も運動を続けられるようサポートします。

口腔機能向上プログラム

食べたり、飲み込んだりする口の機能を高めるための指導を月1回、合計3回行うプログラムです。



栄養改善プログラム

栄養状態をよくするための指導を家庭訪問にて月1回、合計3回行うプログラムです。



※1【基本チェックリストとは】

65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。

生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることでより状態悪化を防ぐためのツールです。

詳しい情報は
中面をご覧ください♪➡



ご利用者様の声



運動をしているのに
なかなか体重が減らず
悩んでいました。
管理栄養士さんに運動に
効果的な栄養の摂り方を
教わって実践しています。
効果の実感はこちらから
だけども楽しみです。

唾液がしっかり出るよう
になり、むせることが減り、
飲み込みづらさがかなり改善
したと実感しています。
習った自主練は食前に忘れる
ことはあるけれど
気づいたときにやる
習慣づけができています

短期集中予防サービス（栄養）
70代 男性

短期集中予防サービス（口腔）
80代 女性

片足立ちが少しですができるよう
になって、階段も手すりを持たずに昇
れるようになりました。

自分に合わせた運動を教えてくれるので良かった
です。教えてもらった体操をファイトクラブが終わっ
てからもしています。途中の脳トレも頭の体操
になりました。

秋津ファイトクラブ
70代 女性

↓ **ファイトクラブはここでやってます！** ↓

秋津ファイトクラブ

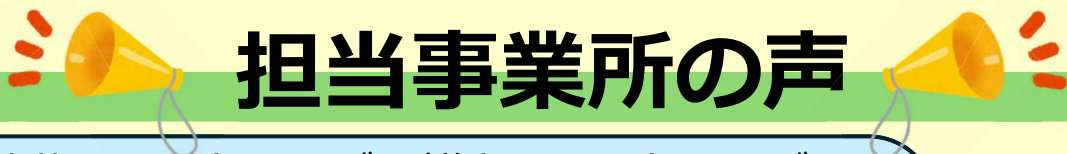
第1・2・3・5 木曜日
10:00~12:00
東部はつらつ交流会館
(秋津3-17-23)
定員: 8名

桜木ファイトクラブ

毎週火曜日
13:30~15:30
桜木3町内老人憩いの家
(花立3-14-1)
定員: 6名

桜木東ファイトクラブ

第1・2・4・5 木曜日
14:00~16:00
桜木東校区老人憩いの家
(桜木3-4-3)
定員: 6名



秋津・若葉ファイトクラブと桜木ファイトクラブでは、一人ひとりの身体の状態や体力に合わせ、安全に配慮しながら無理なく続けられる運動をご提案しています。転倒予防や体力維持だけでなく、「楽しく身体を動かすこと」を大切に、健康づくりをサポートしています。

秋津・若葉ファイトクラブ・桜木ファイトクラブ 担当
けいず訪問看護ステーション 理学療法士 荒武拓真さん



桜木東ファイトクラブでは、集団体操、脳トレ、個別トレーニングを中心に健康についての講話も行っています。運動のタイミングのない方、閉じこもりがちになる方の外出の機会になればとも考えています。お気軽にお尋ねください

桜木東ファイトクラブ担当 訪問看護ステーションCruto佐土原
理学療法士 田崎龍太郎さん



介護予防・生活支援サービス研修会

3月4日に東部公民館にて、ケアマネジャーを対象に「介護予防・生活支援サービス研修会」を開催しました。あさひば圏域内、圏域外あわせて34名のケアマネジャーが参加され、短期集中予防サービスや地域支えあい型サービス等の概要や活用方法について一緒に学び、地域の社会資源について共有しました。



参加者のみなさまより



今まで勉強不足で自信のなさから提案に至らずでしたが、
今後は提案していきたいと思いました。

地域支えあい型サービスについて、なんとなくしか分からない部分も多かったのでケアマネジャーとしてしっかり理解できるようにしたいです。

実際利用されている方のケースも聞けてよかったです。
今回みたいに地域での活動、資源について知りたいです。



終活のすすめ ～これからの毎日を安心して過ごすために～

人生の後半をより自分らしく、安心して過ごすための準備を「終活」と呼びます。難しいことではなく、これからの暮らしを整える前向きな取り組みです。

<終活を始める3つの理由>

- ◆自分の気持ちを家族に伝えられる
医療や介護、財産のことなど、元気なうちに意思を示しておくで安心です。
- ◆持ち物や暮らしがすっきりする
片づけは体力のある今がチャンス。必要な物だけに囲まれた生活に。
- ◆もしもの時、家族の負担を減らせる
情報をまとめておくことで、残された人の心の負担が軽くなります。

<最初のステップとして>

- ◆ノートに 連絡先・医療の希望・大切な物の場所 を書き留める
- ◆写真や書類など、思い出の整理 を少しずつ
- ◆家族と これからの暮らしについて話す時間 をつくる



いまを生きる。あなたへ
人生の最終段階に受けたい医療とは

メッセージノート

～あなたの手で大切なことを伝えるために～



お名前

← メッセージノート

重い病気や介護に備え、事前に考え、ご家族と話し合うきっかけになればとの願いから、熊本市が作成したものです。

終活べんり帳 →

終活の第一歩を踏み出すためのポイントやチェックリスト、Q & A等を掲載

人生100年時代 この1冊で安心
65歳からはじめる
私と家族の終活べんり帳



モノの整理

介護

相続

不動産

葬儀・お墓

おひとり様

鎌倉新書

ささえりあにて配布しております。お気軽にご相談下さい。

地域行事予定

【よって館ね運動教室】

第2・4木曜日

14:00～14:30

場所：健軍商店街よって館ね

内容：介護・医療の専門職による運動

【はつらつサロン】 ※要申込

毎月第4土曜日

13:30～14:30

場所：はつらつ交流会館

内容：6/27介護予防体操と脳トレ

申込・お問い合わせ：高齢者支援センター ささえりあ あさひば

電話：096-360-5550

Mail: higashi5@sakurajyuji.jp

住所：熊本市東区花立2丁目4番5号 花立ヒルズ1階