

短期集中リハビリ教室とは？

～元の生活に戻ることを目指し応援します！～

【短期集中リハビリ教室】概ね3カ月（2回/週）

対象：事業対象者、要支援1・2

料金：100円（別途 送迎200円）

※非課税世帯・生活保護課世帯無料

（内容）

- ・リハビリ専門職がやりにくくなっている生活動作の原因を確認し、またできるようになるための動作練習や必要なトレーニング指導を行います。
- ・生活の中で、できることを増やしていくために自宅での取組（活動）を一緒に考えます。「まだできる自分」に気づき、意欲向上、日々の活動量が増えるように支援します。



短期集中リハビリ教室（通所型サービスC）は、要支援1・2と事業対象者の認定を受けた方が、リハビリ専門職との面談の中でこれからの生活について一緒に考えます。自身で介護予防に取り組み、意欲的に管理することで、元の暮らしを送れるよう支援します。

原則、始めに利用するサービスで、短期集中リハビリを利用し、既存の介護サービスを利用する事なく、自立した生活が送れるよう支援します。

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

ゆいまーる

山久諸桃里

第39号
R6年6月号

短期集中リハビリ教室の体験談

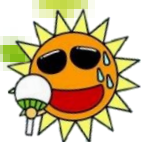


新城光雄さん（87歳）は、脊柱管狭窄症の診断で、右脚の痛みが強く、起きて動くこと、立ったり座ったりするのもきつくなった時に、短期集中リハビリ教室に通い、運動のアドバイスをもらい実践することで徐々に痛みが軽くなり、動きやすくなった。とのことでした。

約3カ月間の短期集中リハビリ教室を終了した後は、公民館での体操（高齢者サロン）へ参加。コザ運動公園でのウォーキング。自宅では流し台につかまり、屈伸運動を続けています。「運動を休んだら痛い。動かないといけない。」と話されていました。そして、「食事が大事！薄味を心がけている」とも話されていました。

「自分の健康は自分で守る」が基本ですが、その方法を知らずに取り組めていない方も多いと思います。新城さんのように、短期集中リハビリ教室で個人に合った健康づくりを学ぶことから、介護予防に取組みましょう♪

市内2か所で開催中♪
相談は地域包括支援センターまで！



熱中症は天気情報とこえかけで防ぐ！

外出前の『天気情報チェック』が命をまもる！熱中症の危険を知らせる熱中症警戒アラートが「熱中症警戒情報」として法制化されました。さらに危険な場合は「熱中症特別警報情報」が発表されます。外出前の天気情報チェックを週間づけましょう♪



こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかいた時は水分と塩分を補給しましょう。



え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



か 風通しを良く

室内でも油断は禁物！適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。



け 健康管理

睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。



特殊詐欺にだまされないで！



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！



5/28（火）南桃原公民館での高齢者の集い「笑い福いの会」にて、沖縄警察署 地域課 交番所長 大城盛史氏による『特殊詐欺について』の講話が行われました。お年寄りをATM（自動現金預払機）に誘導し、お金をだまし取る詐欺が増えているそうです。電話でお金のお話がいたら詐欺です。家族や警察に相談しましょう。

☆☆被害防止対策☆☆

○知らない人や顔の見えない相手とお金のお話はダメ！

○不審な電話は、最寄りの警察署又は、警察安全課#9110へ相談

あなたとわたしのカフェに行ってきました！

5/17（金）A&W 美里店にて開催されている認知症カフェ【あなたとわたしのカフェ～おれんじカフェ～】へ行ってきました。歯科衛生士によるミニ講話、植物の鉢植え体験、アコーディオン演奏を楽しみました。A&W美里店では、毎月第3金曜日 14時～15時30分 参加費 100円（ドリンク付）で認知症カフェを開催しています。気軽に参加できる空間となっていました。



	日程	内容
第1回	6月13日(木)	相談窓口について
第2回	7月11日(木)	健診結果の見方、活かし方について
第3回	8月8日(木)	スマホ講座(初心者編)
第4回	9月20日(金)	循環バスに乗ってピクニック！
第5回	10月10日(木)	体を動かして心をリフレッシュ！
第6回	11月14日(木)	認知症サポーター養成講座
第7回	12月12日(木)	栄養・食生活(食育)ついて
第8回	R7年1月9日(木)	ぬちぐすい座談会

ぬちぐすい座談会はじまります！

6/13（木）より沖縄市地域包括支援センター西部北・西部南合同見守りサポーター養成講座「ぬちぐすい座談会」を開始します。見守りサポーターとは、何か特別なことをするというのではなく、日常生活の中でゆるやかな見守りを意識し、異変に気づいたときに関係機関への連絡や相談を行ってもらうことを役割としています。

令和6年6月～令和7年1月 毎月第2木曜日 13時30分～15時 第1回はケアハウスていんさぐぬ花にて開催します。地域の皆さまの参加をお待ちしております。



5/7（火）のゲストは沖縄警察署 地域課 交番所長 大城盛史さん（写真左から2番目）と生活安全課保安サイバー係 赤嶺知美さん（写真右から2番目）でした。

交番・駐在所に勤務する警察官が家庭や事業所を訪問して必要な連絡をする巡回連絡への協力依頼。悪質商法にだまされないポイントについてお話していただきました。

5/21（火）のゲストは本部仁一さん（写真左から2番目）。10年程前から活動しているボランティアグループ「ちゅライフサポート」の活動（児童園でのイベント、福祉まつりや東部祭りでの介護保険の相談や福祉用具展示など）の紹介をしていただきました。

最近の活動として担当利用者さんの夢をかなえる取り組みを実現したとの事でした。



発行：沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25（1F）

☎：098-982-2020 fax：098-982-2021

編集：城間清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジオ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中！