



南区第1地域包括支援センター

包括保健師だより

令和5年1月

札幌市南区第1地域包括支援センター 責任者 次木 円

南区第1地域包括支援センターの保健師（三國・本多）です。

雪が降り寒い日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染者数はなかなか減りませんが、私たちができる感染対策（3密を防ぎ、手洗い・消毒・マスクの着用）を継続し、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスへの感染を防いでいきましょう。



今年度の保健師だよりのテーマは「人生100年時代を元気に過ごしましょう」でした。第1弾はセルフケアの必要性をお伝えしましたが、第2弾として短期集中予防型訪問サービスについてご紹介したいと思います。

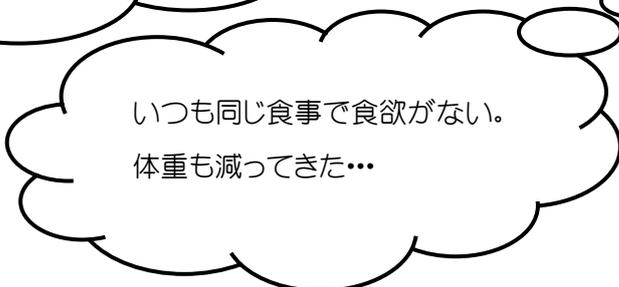
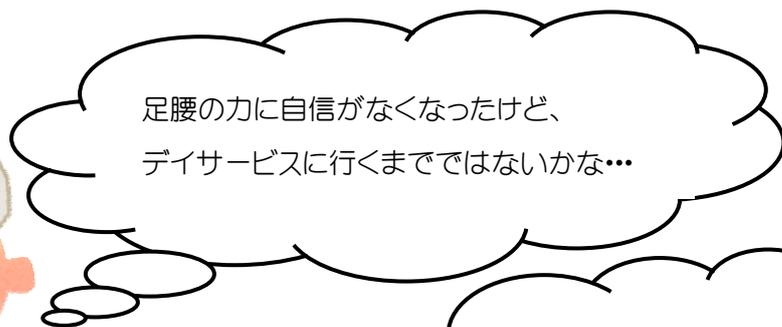
★短期集中予防型訪問サービスについてご存じですか？

早期に専門職の支援を集中的に受けることで要介護状態になることを予防し、自立した生活が続けられるようにサポートするためのサービスです。

要支援の認定を受けられた方や生活機能の低下がみられる方（事業対象者）を対象に、身体機能や生活機能を維持向上に向けて支援をします。

対象となる方

- 要支援認定を受けている方
- 事業対象者の方（地域包括支援センターが実施する基本チェックリストで対象者と判定された方）



★どんなサービスが受けられるの？

保健師・看護師、管理栄養士、理学療法士等が訪問し、健康管理や栄養改善、運動機能の改善、閉じこもり予防等のご相談に応じます。

- ・サービス期間は3～6ヶ月です
- ・専門職の訪問は1～2回程度です。
- ・利用に関する自己負担金はありません。



～ 利用者の声 ～



利用のきっかけ 腰が曲がっている。正座ができない。両腕を上には挙げられない。

ご自身の状態に疑問を持っていました。そこで担当ケアマネジャーから理学療法士に相談することを提案され、利用することになりました。

利用後

正座ができない原因は太もも裏の筋が硬さ、腰が曲がっているのは腹筋とお尻の筋力低下、腕が上がらないのは姿勢の問題との助言を受け、自分の体に起こっていることの原因について納得できました。

筋力アップに向けたトレーニング方法やポールを用いた歩き方を教えてもらい、現在も実践しています。

以前は家族や友人に支えられながら歩いていましたが、今ではポールを使用して1人で集いの場に出かけています。

専門職からご自身の状況に合わせたアドバイスをもらうことで、生活機能や健康の維持向上に役立てることが出来ます。

利用を希望される方は包括支援センターまでご連絡ください。



その他、お近くの介護予防教室や老人クラブ、サロン等に関する情報提供や各窓口で紹介することも可能です。ご興味がある方は、お気軽にご連絡ください。冬の間も介護予防に取り組み、足腰の力を落とさず春を迎えましょう。

札幌市南区第1 地域包括支援センター

〒005-0003

札幌市南区澄川3条6丁目 3-3

じょうてつドエル真駒内 1階

電話：(011)867-0710

FAX：(011)867-0717

メール：minamiku_1houkatu@keiwakai.jp

【営業時間】月～金 8：45～17：15

土 8：45～13：00

※国民の祝日・12/30～1/3を除く

営業時間外連絡：① 080-4340-3947 ② 080-4340-6905



平岸通りに面した
1階が事務所です。

東光ストア

じょうてつ
ドエル真駒内

経専北海道
どうぶつ
専門学校

西出口を澄川方面に徒歩2分

▲ 澄川方面

平岸通り

自衛隊前駅

真駒内方面 ▼