

ひじゃばしだより

沖縄県介護保険広域連合

地域支援事業

総合事業によるサービス活動C
(短期集中予防サービス)について

高齢者の元気を引き出す新しい取り組み ～リエイブルメント型サービス活動Cをご存じですか？



■ リエイブルメント型サービス活動Cとは？

沖縄県では、高齢者のみなさんが「できることを増やし、元気に暮らし続ける」ことを応援する取り組みとして、**リエイブルメント型サービス活動C**に取り組んでいます。令和6年度は広域連合構成市町村から西原町と北中城村、令和7年度は**大宜味村・本部町・豊見城市**の5つの地域に広がりました。それ以外では、**宜野湾市・沖縄市・宮古島市**でも実施されています。

■ リエイブルメントってなに？

「リエイブルメント」とは高齢者の意識や行動を前向きに変えていくことを目的とした取り組みです。専門職が数回程度関わりながら「**動機づけ面談**」を通して、本人の中にある自分自身が変わっていきける力を引き出し、生活習慣の見直しや行動の変化へとつなげていくことを目指します。この活動では、**セルフマネジメント力(自分で自分を変えていく力)**を高めながら、積極的な活動へとつなげ、元気な状態を取り戻すことを目標としています。

■ この取り組みで期待できること

リエイブルメント型サービスの利点として、高齢者が自信を取り戻す、「自分ならできる」という**自己効力感を高めつつ、日々を意欲的に過ごせるようになる**、といった**前向きな変化**が期待できる点が挙げられます。参加者さんからは、「**前より自信がついた**」「**できることが増えた**」「**毎日の生活が楽しみになった**」との声がよく聞かれます。自分自身の力で生活を整えていくことで、**やってみようという気持ち(自己効力感)**が高まり、日々をより前向きに過ごせるようになります。

■ 2040年に向けて大切なこと

高齢者の割合は、2040年頃には**3人に1人が高齢者**となります。リエイブルメント型サービス活動Cは、「高齢になっても活動的で、日々を元気に過ごす」「皆でお互いを気にかけて、高齢になっても日々の暮らしで困らないように支え合える地域になる」ことにも繋がります。こうした日々の暮らしを皆で支え合い、豊かにするための取り組みが、介護の担い手不足という問題の解消にもなるかと思えます。

■ ご相談はお近くの地域包括支援センターへ

興味のある方、詳しく知りたい方は、**お住まいの地域包括支援センター**へお気軽にご相談ください。皆さんがいつまでも自分らしく暮らし続けるためのお手伝いをしています。

「自分に優しく、人にもやさしく」



幼いころ「人にやさしく、自分に厳しく」といった言葉を耳にしながら育ってきました。皆さんはどうですか？現代のストレス社会、どのように自分を律し周囲の方と接しているのでしょうか。

最近、身近な人がメンタル不調で退職しました。責任感が強く、職場の問題や課題について、不安や不満、怒り、無力感といった様々な感情を長期間いただきながら過ごしていました。家族や同僚、上司に相談し努力していたのですが、とうとう心と身体の不調を訴えるようになり出勤できなくなりました。

「自分にやさしく」は単に甘やかすという意味ではありません。ストレスを認識した時「自分を第一に考え、ケアしましょう。」という想いがあります。ストレス対処方法(ストレスコーピング)を身につけることは大変重要で、ストレスに強い自分をつくることができます。様々なお考えがあると思いますが、心身ともに健全な状態を保つことで「人にもやさしく」することができ、自身や周囲の者を幸せにすることが出来るものだと信じています。

短期集中予防サービスについて

(3～6か月)

運動器の機能向上



口腔機能向上



栄養改善

