



住み慣れた地域で、自分らしく暮らすために—

誰しもいつか必ず直面する心や体の衰え。市内の高齢化率は32.12%（6月1日現在）で、介護が必要な人の割合は年々増加しています。市では、介護の度合いなどその人の状況に応じたさまざまなサービスの提供や、市民一人一人が最期まで自分らしく生活するための取り組みを実施しています。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-2685

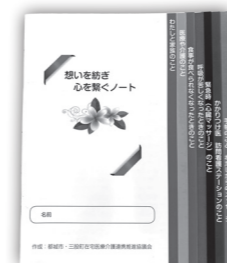
やろうよ！「人生会議」

「人生会議」とは、もしもの時のために、自分にとって大切なことや希望する医療ケアなどを前もって自分で考え、信頼する人たちと繰り返し話し合うことです。

誰しも命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が医療ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。もしもの時のために、家族など周囲の信頼できる人たちと話し合みましょう。

エンディングノートを書こう

人生会議後は、エンディングノートに話し合った内容を書き留めましょう。エンディングノートは、もしもの時に、家族など自分に代わって判断する人がその内容を知ることが活用されます。自分の希望を伝え、よく話し合っ「エンディングノート」の内容はあなたの希望を共有しましょう。

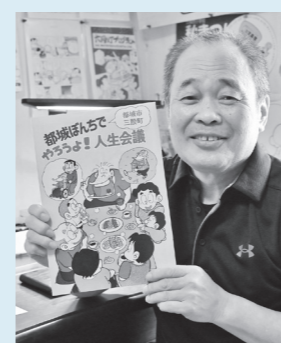


大切な人たちのために書き残そう

人生会議漫画の執筆依頼をきっかけに、自分自身にとって大切なことなどを家族と話したり、書き残したりしていこうと思いました。この漫画の中では「もしもの時にどうしてほしいか」、「自分が最期をどう過ごしたいか」を家族に伝えるために人生会議をというメッセージで締められています。大切な家族に「もしも」があった時に本人の

希望や思いを知ることは、家族にとっても大きな意味を持ちます。年齢に関わらず、大切な人たちのために日記感覚で自分の思いを書き残してみませんか。

◎漫画の配布場所 介護保険課、各地区地域包括支援センター、都城市・三股町の医療機関、都城市北諸郡医師会 など



みやこのジョー さん
（「ぼんちくん」作者）

短期集中予防サービス

最近、「ちょっととした段差でつまずく」「食事でもせやすくなつた」「食欲がなく体重が減った」など気になる症状はありませんか。市では、市民の皆さんがいつまでも生き生きと元気に生活できるように「短期集中予防サービス」を実施しています。

【通所型短期集中予防サービス】

理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が、運動機能の評価を行いながら、デイサービスにおいて集団・個別プログラムによる機能訓練を3カ月間集中的に実施。日常生活における困りごとを自分自身で解決できるよう支援します。

【訪問型短期集中予防サービス】

口腔機能や栄養状態の改善を目的に、歯科衛生士や管理栄養士などが3カ月間、利用者宅を訪問し、指導が必要に応じて、他のサービスと組み合わせながら利用できます。

- 対象 次の全てを満たす人
- 要支援1・2または事業対象者
- サービスを利用することで、自立した生活が見込まれる人
- 費用 無料（昼食代など別途必要な場合あり）
- 利用期間 原則3カ月（最大6カ月）

利用については地域包括支援センターに問い合わせください

- ◆姫城・中郷地区 ☎26-8339
- ◆妻ヶ丘・小松原地区 ☎23-9712
- ◆五十市・横市地区 ☎57-6767
- ◆祝吉・沖水地区 ☎26-4212
- ◆志和池・庄内・西岳地区 ☎45-4180
- ◆山之口・高城地区 ☎29-1682
- ◆山田・高崎地区 ☎45-8411

自宅でできる

フレイル※予防

※介護が必要となる一歩手前の状態

01 かかと上げ (10回3セット)



肩幅に足を開き、
ゆっくりと上げ下げ
する



02 1/4スクワット (10回3セット)



膝がつま先より前に
出さないよう意識



ワンポイント

バランスが取りづらい人は、椅子などを支えに行いましょう。

元気に長生きするための手助けを

「デイサービス」は障がいのある人や体の弱くなった高齢者が集まり、レクリエーションや体操などを行う場所というイメージがあるかもしれませんが、近年は「リハビリ特化型」といわれるデイサービスも増えてきています。

短期集中予防サービスは、さまざまな要因で一時的に体力が落ちた人の社

会復帰を手助けするサービスです。

腰痛がひどく廃業まで考えていた自営業の利用者が、本事業所で週2回、3カ月間の集中的な機能訓練を実施したことにより仕事を再開した事例もあります。

サービス終了後は、体力維持のための自主トレーニングの指導まで行います。一緒に健康寿命を延ばしましょう。



リハビリデイサービス希望
代表社員・理学療法士
ふみたか
堀内 郁孝 さん