



© 磐田市
磐田市イメージキャラクター
「しっぺい」

フレイルの改善を目指した取組

令和6年3月13日



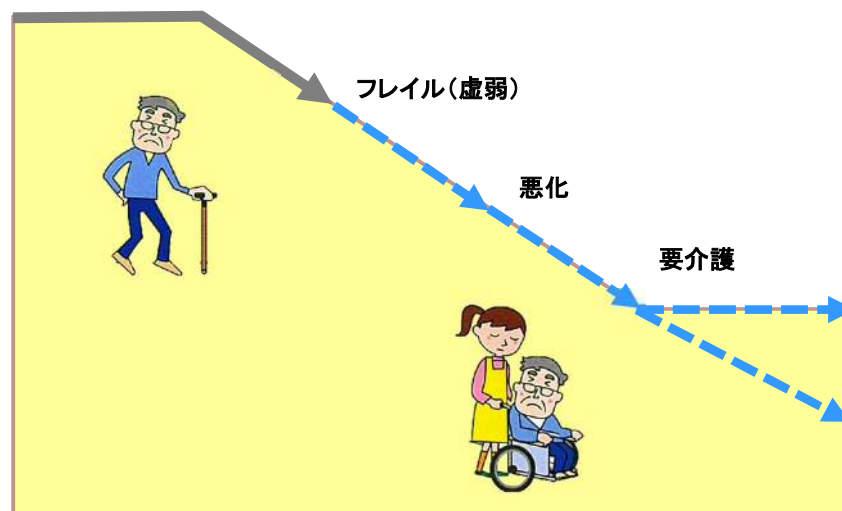
磐田市 健康福祉部 高齢者支援課

Copyright(C) Iwata City All Rights Reserved.

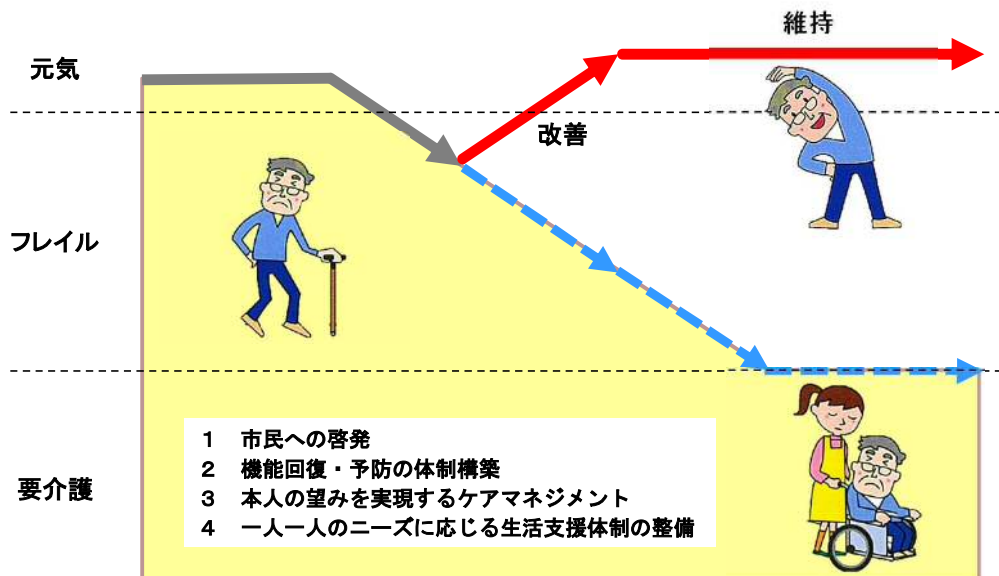
市の課題



心身に支障が出始めた（フレイル状態の）高齢者が、相談や支援につながらないまま要介護状態になっている。相談につながっても、元々の自分らしい暮らしが再びできるまでには至っていない。

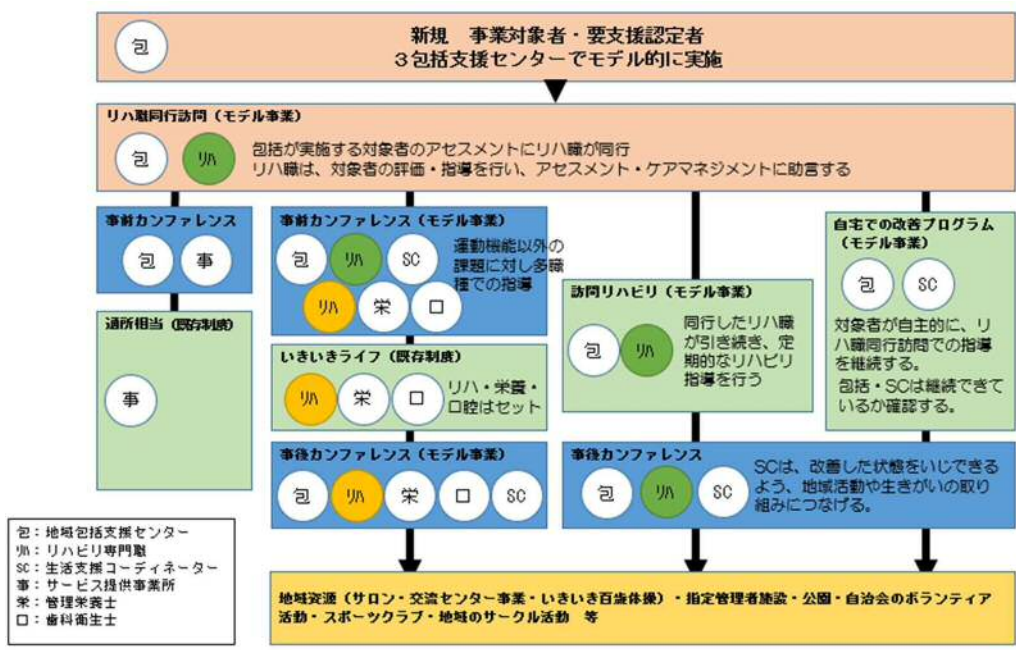


高齢者がフレイル状態から改善して、自立した自分らしい暮らしが維持できることを目指す。
 …本当にケアが必要な人に、十分なサービスを提供することにつながる。



令和5年度 モデル事業の取組

フレイル状態の高齢者が、リハビリ専門職の支援を受けられる体制をモデル的に実施した。



本人のやる気を引き出す

・最初は「もう歳だから」とあきらめていた人が「将棋をやりたい、自分で買い物へ行きたい、グランドゴルフへ行きたい」と意欲的に変わった。

本人の課題を見極める

・歩きづらさを感じていた人の装具の見直しを行い、スムーズな歩行ができるようになった。
 ・運動機能の低下以外にも栄養・口腔面の機能低下に気づき、適切なサービスを選択できた。

もともとの生活習慣に戻る

・腰痛が原因で「いきいき百歳体操」へ通うことを中断していた人が再開した。
 ・歩きづらいいことで歩調が合わず、日課である妻との散歩をあきらめていた人が、ポールを使いながら散歩を再開した。

本人がやりたいことを新たに始める

・交流センターの将棋クラブへ通いはじめる。
 ・「サロン」「いきいき百歳体操」へ通いはじめる。

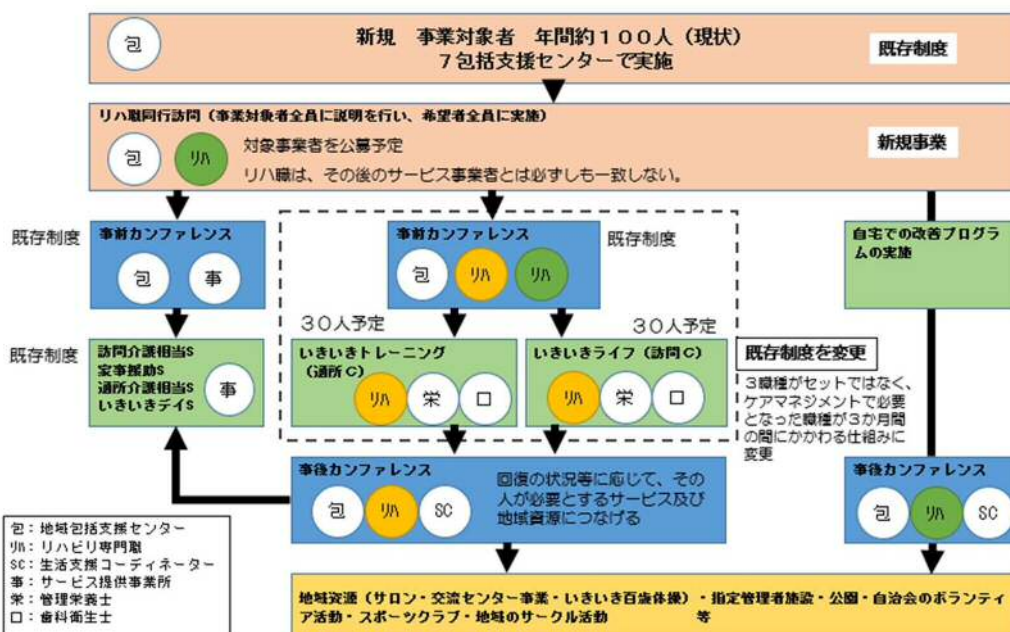
地域が本人に寄り添う

・シニアクラブ旅行の企画者がバスの休憩回数を増やすことで、参加しやすい環境を整えてくれた。



令和6年度 介護予防の体制

新規事業「地域リハビリテーション活動支援事業」と既存事業「短期集中予防サービスC」の見直しにより、フレイルの人が元気になり、自立した自分らしい暮らしが維持できる取組を進める。



フレイル状態の高齢者を早期に相談につなげるため、フレイルは改善できることや相談先の周知を行っていく。

高齢者の総合相談窓口です!
磐田市地域包括支援センター

例えば こんな悩みごとありませんか?

- これからの生活が不安だなあ。
- どうしたら介護サービスを受けることができるのかなあ。
- 認知症の家族にどう接したらいいかなあ。
- 今の健康を維持するにはどうしたらいいのかなあ。
- 近所の一人暮らしのおばあちゃん心配だなあ。
- お金の管理に自信がなくなってしまった。どうすればいいかなあ?
- 隣の妻から部屋が騒音が聞こえるけど大丈夫かなあ。

本館 認知症相談窓口!

市内に7カ所ある地域包括支援センターは、高齢者が地域で安心して生活できるように、生活介護事業等(生活介護センター)、保健課、社会福祉士の協力が市民の皆さんの暮らしを支えています。
 介護や医療に関すること、高齢者虐待の疑い、相談者本人の悩みなど、日々の生活での悩みのこと、心配ごとはご相談ください。

支庁名	支庁	支庁事務所	電話番号	FAX
東山	東山	東山中学校区 西郷中学校区	0538-38-4855	0538-36-4853
	東山	東山中学校区 西郷中学校区	0538-37-1883	0538-37-0558
東海	東海	東海中学校区	0538-36-8908	0538-36-8901
	東海	東海中学校区	0538-63-0500	0538-63-0500
東南	東南	東南中学校区	0538-36-1303	0538-36-1301
	東南	東南中学校区	0538-66-9221	0538-66-9222
東北	東北	東北中学校区	0538-56-3343	0538-56-3343
	東北	東北中学校区	0538-56-3343	0538-56-3343

【センター 相談時間】 月～金曜日 午前9時30分～午後5時(月曜日は、年末年始(12月29日～1月3日)を除く)

磐田市健康福祉部高齢者支援課 磐田市福祉会57-7「アザナ3階」
 電話 0538-37-4853 FAX 0538-37-4856

相談先の周知

「もしも」のリスクが高くなる75歳以上の高齢者のみの世帯に相談先等の案内を郵送することで、困りごとなど不安を抱えている方たちが、早期に相談機関につながるための周知を行う。