

# 地域包括支援センターだより

特集号

## 大垣市はみなさんの元気UPを応援します！

大垣市では、「最近、体力が落ちてきたかな…」  
「前は楽にできていたのに、できなくなったことがある…」  
そんな高齢者のみなさまを応援する「元気回復の仕組み」があります！

### 大垣市の元気回復の仕組み 3ステップで元気を取り戻す

要支援1,2と認定された方、基本チェックリストにより対象となった方で、サービスの利用を希望される方には、まず専門職がご自宅に伺い、みなさまの思いを実現するためのアドバイスやご提案をいたします！

- ステップ 1** 「畑仕事がしたい」「旅行に行きたい」などあなたのやりたいことを聞かせてください
- ステップ 2** 地域包括支援センターやケアマネジャー、リハビリテーション専門職が、あなたに合った運動や生活のコツを一緒に考えます
- ステップ 3** 目標がかなえられるよう、おおがき元気UPプロジェクト（がきプロ）で、3～6か月間、しっかりサポート

あなたの目標達成！

今回は、これらの取り組みによって元気を取り戻したお元気さんをご紹介します！

## お元気さん① Iさん(70代)

### 腰痛であきらめていた万博旅行を実現！



こんなことに困っていました

- ・腰や肩の痛みで歩くのが怖い
- ・杖を買ったけど使い方が分からない

私の目標 スムーズに歩けるようになって、畑仕事を再開したい！

### 3か月後、こうなりました！

- 腰痛が軽くなりました。春になったら、あきらめていた農作業を再開します！
- 3か月に1回京都へ行くことを続けています！
- 妻と大阪万博へバス旅行に行けました！
- プールでの運動も再開しました！

### がきプロでこんないいこと！ Iさんの元気UPのポイント

- ① 目標に合わせた運動ができる  
「私の希望に合わせて、歩くペースや杖の使い方などを教えてもらえました」
- ② 自分のペースで無理なく続けられる  
「痛みの状態に合わせて運動量を調整する方法を学べたので、安心して続けられています」
- ③ 小さな成功体験が自信と意欲につながる  
「少しずつできることが増えて、『また畑に立てるかも』と前向きな気持ちになりました」



## お元気さん② Mさん(70代)



### 前向きな気持ちを取り戻して、次の目標へ！

こんなことに困っていました

- ・コロナ禍以降、まったく外出しなくなった
- ・右足の痛みで家の中でも伝い歩きしないといけない

私の目標 運転免許の更新に行きたい！

### 3か月後、こうなりました！

- アドバイスをもとに自宅で継続的に運動に取り組んだことで移動が楽になり、無事運転免許も更新！
- 足の痛みとの付き合い方をアドバイスしてもらい、気持ちが楽になりました
- 「旅行に行きたい！」という次の目標ができて、引き続き取り組んでいます！

### がきプロでこんないいこと！ Mさんの元気UPのポイント

- ① 専門的なアドバイスで動きやすさが向上  
「杖の使い方一つでこんなに楽になるなんて！教えてもらって本当に良かったです」
- ② 生活環境を整えるサポートで安心・安全に  
「手すりの位置やシャワーチェアの使い方、自分では分からなかったので助かりました」
- ③ 前向きな気持ちが次の目標を生む好循環  
「応援してもらえて、後ろ向きだった気持ちが変わりました。今は旅行が目標です！」



大垣市には

## 「おおがき元気UPプロジェクト(がきプロ)」 があります！

3～6か月間、通所または訪問にて、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士などの専門職が寄り添いながらサポートします。  
まずは担当地域包括支援センターへご相談ください。

#### 問い合わせ先

- 大垣市地域包括支援センター
  - ・大垣市役所内 電話82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草
- 地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会
  - ・総合福祉会館内 電話77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎
  - ・在宅福祉サービスステーション内 電話84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣
  - ・上石津老人福祉センター悠楽苑内 電話48-0068【担当地区】上石津
- 大垣市地域包括支援センターお勝山
  - ・お勝山ふれあいセンター内 電話71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓
- 大垣市地域包括支援センター中川ふれあい
  - ・中川ふれあいセンター内 電話82-1701【担当地区】北・中川
- 大垣市役所高齢福祉課 電話47-7416