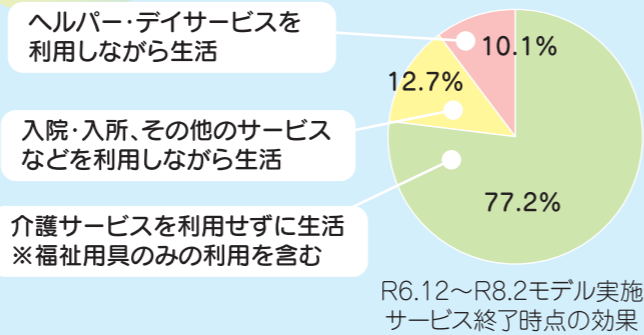
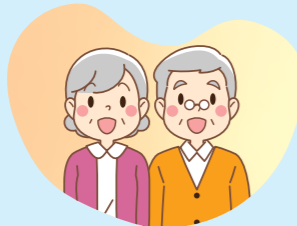


おおがき元気UPプロジェクト（がきプロ）を利用した 70%以上が元の生活を取り戻しています！

「おおがき元気UPプロジェクト」のサービス内容は面談が中心です。3か月間、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関わることで意欲が高まり、日常生活の活動量も増え、身体機能が向上して前向きな気持ちになります。



暮らしを支えるのは、あなた自身の力。
大垣市は“その一歩”を応援します。

がきプロを利用後、元気回復された方の声

「また、自分の足で歩きたい」その思いが、人生を変えた。

before

ふらつきによる転倒が不安で、大好きな散歩も妻の付き添いがないと行けなくなってしまった。そんな日々にはひとつの決断をしました。

理学療法士によるマンツーマンサポート

- ✓ 自分に合った杖の選び方
- ✓ 安全な歩き方・日常動作のコツ
- ✓ 雨の日も続けられる自宅トレーニング

そして今…

after

ドラッグストアへのお買い物も、一人でこなせるように。歩ける範囲が広がり、毎日がもっと活動的に。



大垣市はあなたの“自分らしく”をもう一度を応援します！

ご相談はお住まいの地区の地域包括支援センターへ

- 大垣市地域包括支援センター
 - 大垣市役所内 Tel. 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 Tel. 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 Tel. 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 Tel. 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 Tel. 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青臺
 - 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 Tel. 82-1701 【担当地区】北・中川
- ※その他お問い合わせにつきましては大垣市役所高齢福祉課まで
 ■大垣市役所高齢福祉課 Tel. 47-7416



大垣市には高齢者のみなさまの「元気回復の仕組み」があります！▶▶▶

おおがき リエイブルメント プログラム

リエイブルメント(Re-ablement)とは「再びできるようになること」自分でできる力を引き出し、取り戻すための支援です。

大垣市の「元気回復の仕組み」

「してあげる支援」から

「元の生活に戻れるはず」の要支援者が、元の状態を目指すことなく、介護サービスの継続利用で、状態の維持を目指すことが当たり前になっていませんか？



「元の生活を取り戻す支援」へ

「身体にさわらず」「家がない器具を使わず」「面談中心」で、元の生活を取り戻す支援があります！
「自分でできる力」を引き出す支援へ



1 地域包括支援センターでの相談受付

困りごとや不安なことを聞き取ります。

2 地域包括支援センター職員の訪問

地域包括支援センター職員が自宅に伺い、生活環境や健康状態などを把握します。

3 訪問アセスメント

介護サービスの利用を希望する方等に対し、地域包括支援センター職員・ケアマネジャーと理学療法士などの専門職が自宅等を訪問します。自身が望む生活の実現に向けた目標を一緒に考え、困りごとへの解決方法や「元の生活」を取り戻すための選択肢を提案します。

上がりかまちの段差や手すりについて、理学療法士が確認しています



提案例

- ・住宅改修
- ・福祉用具
- ・運動の方法
- ・地域の通いの場など

短期間の支援で元気回復することが見込まれる場合

ここが元気回復のポイントです！

おおがき元気UPプロジェクト(がきプロ)が利用できます！

→ 4 へ

4 おおがき元気UPプロジェクト(短期集中予防サービス)

「がきプロ」って呼んでね

日常生活に不安を感じた方が、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の支援を受けながら「元の生活」を取り戻す期間限定(3~6か月)のサービスです。

対象者 要支援1・2認定者、事業対象者

利用料 無料

- ✓ 専門職等と1対1で面談し、自分のペースで取り組みます
- ✓ 自宅で実践できる運動を学べます
- ✓ これからの生きがい作りや趣味の再開、社会参加をサポートします

目標設定

自分のありたい姿(目標)を決める。生活の困りごとを解決するために取り組めることを専門職と一緒に考える。



実践

日常生活の中で自分のペースで取り組みを実践。セルフマネジメントシートで取り組みの確認や振り返りを行う。



卒業

習った個別プログラムの取り組みを継続。趣味を再開するなど、自分らしい生活を楽しむ。

運動プログラム

- ✓ 筋力トレーニング、バランス訓練、柔軟体操など、個人の状態に合わせて必要なメニューを提案
- ✓ 自宅でできる運動方法を指導し、運動習慣の定着をサポート

栄養プログラム

- ✓ 食事内容を見直し、低栄養状態などを改善
- ✓ 食生活の課題を解決する

口腔プログラム

- ✓ 生活の中で取り組めるトレーニングを一緒に考えて、実施し、自分で食べて飲み込む力をつける
- ✓ 話す力を維持する

訪問型

- 運動プログラム(最大12回)
- 栄養プログラム(最大5回)
- 口腔プログラム(最大5回)
- ※1回60分程度



通所型

- 運動プログラム(最大12回)
- ・自宅等への訪問も可能(回数制限あり)
- ・必要に応じて、栄養・口腔プログラムの利用も可能
- ※1回2時間程度



5 社会参加に向けたサポートを支援！

地域のサロンや趣味の会への参加、ご家庭で「自分の役割」を持つことなどにより、毎日が充実します。「いつまでも元気で、自分らしい暮らし」を一緒に実現しましょう！



◀地域の健康活動などの情報は、こちら

生活支援情報「元気の源 地域のお宝マップ」