



— インタビュー —

Interview



地域包括支援センターの支援を受けながら
介護予防に取り組み、元気に生活する人
にお話を聞きました。

Q1 地域包括支援センターに 相談したきっかけは何ですか？

青野さん

現在一人暮らしをしています。2年前に飼
い犬が亡くなり、日課の散歩も行かなくなっ
て、運動量が減り、体力の衰えを感じていま
した。

そこで、市が主催する高齢者向けの運動教
室に通うことにしたのですが、この教室だけ
なくもつと継続的に運動したいと思いました。
そんなときに、運動教室担当の市職員が
「地域包括支援センターに相談してみたら」
とアドバイスをくれたのがきっかけです。

Q2 地域包括支援センターとして どのような支援を行っていますか？

綿野スタッフ

初めに、基本チェックリストを使って、青
野さんの状況判定を行ったところ、生活機
能の低下が見られました。そこで、地域包括
支援センターが支援に入り、介護予防を行う
ことになりました。

青野さん専用のケアプランを作成し、生活
機能などの改善のため、週に1回の運動

型デイサービ

スを提案し、
通っていただ
くことになり
ました。



▲基本チェックリスト

青野さん

ケアプランを基に提案してもらった運動型
デイサービスへは、通い始めて1年以上経ちま
す。高齢者に合った運動を教えてください、通っ
てよかったと実感しています。今では週1回の
楽しみです。通っている人の中には、93歳の人
もいて、私も負けていけないと思います。

私くらいの年代の人の中には、こういった
デイサービスに通うことに抵抗感を持つてい
る人も少なくないと思います。介護予防とし
てだけでなく、周囲の人との交流の場として
も通うこともできるので、おすすめです。

綿野スタッフ

現在は月に一度、電話連絡や自宅訪問によ
り、青野さんの体調確認などを行いながら、
見守りを行っています。

青野さん

綿野さんは本当に話しやすく、どんなこ
とでも相談できる、頼りになる存在です。

離れて暮らしている家族も、初めは心配し
ていましたが、今では「地域包括支援センター
の人がいてくれれば安心だね」と言ってくれ
ています。

綿野スタッフ

訪問時に、日々の様子を明るく元気に話し
てくれる青野さんを見て、私もいつも元気を
もらっています。

地域包括支援センター
利用者

青野 すゞ代さん
(緑ヶ丘)

地域包括支援センター
スタッフ

社会福祉士
まさき
綿野 真輝さん

