

南房総市介護予防・日常生活支援総合事業

リエイブルメント プログラムのご案内

生活に不安があっても**大丈夫**！



3か月間で**元気な自分**を取り戻そう！

リエイブルメントプログラムとは

リエイブルメント(Re-ablement)とは、「**再自立**」という意味です。
この取り組みでは、年齢や病気により生活に不安を感じる人が、地域包括支援センター、リハビリ専門職、介護サービス事業者、生活支援コーディネーターなどの専門職チームの支援により、「**自分で自分のことを管理できる＝セルフマネジメントの力を付ける**」ことを目指します。

介護サービス導入前に
ぜひご利用ください



この取り組みは、令和7年度に南房総市がモデルとして実施するものです。

南房総市の介護予防が変わります

“リエイブルメント” 「できる」を で あきらめない！

■リエイブルメントという選択肢

人生100年時代、いくつになっても自立して生きていきたいものです。しかし、高齢になれば誰しも気力や体力が低下してくるもの。だんだんと家庭や地域での役割、趣味・関心や人間関係をあきらめてしまっている人もいるかもしれません。

一方、最新の研究では、専門職のかかわりのもとで「元の生活に戻る」ことを目指す新しい支援の有効性が明らかになってきました。

そこで、市では介護予防の新しい選択肢として、令和6年度から「**リエイブルメントプログラム**」のモデル実施を始めました。

リエイブルメントとは、「再びできるようになる」という意味で、できないことを補うのではなく、**本人の力を引き出す支援**を基本とする考え方です。

■プログラムの対象者

対象者は、要支援1または要支援2の認定を受けている人が利用することが出来ます。

また、認定がなくても一定の条件（基本チェックリスト）に該当する人であれば利用可能です。

リエイブルメントプログラムの流れ

リハビリテーション訪問指導

リハビリ専門職が自宅を訪問し、心身や環境を評価するとともに、課題に合わせて生活や運動の助言を行います。

短期集中予防サービス

研修を受けた職員が、施設や自宅で、目標達成に向けた面談中心の支援を合計12回（約3か月間）行います。

介護予防手帳・伴走支援

包括支援センターの職員が、一緒に作成した介護予防手帳をもとに、月に1回、取組継続の確認と助言を行います。

■プログラムの内容

リエイブルメントプログラムは、「面談中心」「家にはない器具は使わない」「期限付きの集中支援」という特徴があります。

プログラムは、①リハビリテーション訪問指導、②短期集中予防サービス、③介護予防手帳による伴走支援から構成されています。

無理のない範囲で目標を設定し、自分らしい生活を自分自身で取り戻すことを目指していきます。



リハビリ専門職
も推奨！



専門チームが、あなたの強みを最大限に生かして、活動的な生活を取り戻すお手伝いをします。**ヘルパーやデイサービス導入の前に、ぜひリエイブルメントプログラムをご検討ください！**

理学療法士有資格者 伊藤主任社会福祉士(高齢者支援課)

■事例の紹介(令和6年度モデル実施より)

やってよかった！
日々の生活に張りが出ました。



Aさんの場合
(80代女性・要支援1)

Aさんは、腰が曲がって痛みがあるため、歩くのも休みやすみで、最近体力が落ちてきたことを実感していたそうです。気持ち落ち込むことも多いようでした。
掲げた目標は「腰を伸ばして歩くこと」。リハビリ専門職に教えてもらった運動を習慣づけられるよう、毎週の支援で取り組み状況を振り返っていきました。
その結果、着実に筋力が付いて痛みも落ち着き、サービス開始2か月の時点で、颯爽と歩けるようになりました。
サービス卒業のころには1日通して動けるようになったAさん。気持ちも前向きになり、活動的な生活を取り戻すことができました。

身の回りにはできることがたくさんあると気づきました。



Bさんの場合
(70代男性・認定なし※)

※基本チェックリスト該当による事業対象者

Bさんは、仕事を辞めてから日中はソファで横になっていることが多くなり、足腰が弱ってきたことを自覚します。リハビリをしたいとの相談から、リエイブルメントプログラムの利用が始まりました。
当初は、1日8,000歩の目標を立てましたが、早々に達成。すると新たに「妻の家事負担を軽くしたい」という目標を持つようになりました。
これまで家事は妻に任せきりだったそうで、初めてのことでばかり。失敗を繰り返しながらも挑戦を続け、少しずつできることが増えました。
もともと仕事一筋だったBさん。新たな挑戦で、家庭での役割獲得につながりました。

■利用の相談

リエイブルメントプログラムの利用を希望される方は、お住いの圏域を担当する**地域包括支援センター(あんしんセンター)**にご相談ください。

なお、令和7年度は引き続きモデル実施となります。本格実施に向けた検証のため、効果測定やアンケート調査、取材などへのご協力をお願いします。

圏域	センター名称	電話番号
富浦	あんしんセンター富浦・富山	☎20-4500
富山		
三芳	あんしんセンター三芳	☎29-3355
白浜	あんしんセンター白浜・千倉	☎29-3711
千倉		
丸山	あんしんセンター丸山・和田	☎28-4166
和田		

対象者

※ 1人で基本的な生活行為ができない場合、認知症・末期がん・難病などがある場合、虐待や住環境の問題がある場合を除きます。

再自立に向けた意欲があり、次のすべてにあてはまる方

- ① 要支援1・2の認定をお持ちの方または基本チェックリストによる対象者と判定※された方
- ② 他の介護予防サービス等の利用がない方

介護予防サービス等の利用があっても、対象となる場合がありますのでご相談ください。

プログラム内容

① リハビリテーション訪問指導

- ・ 地域包括支援センターとリハビリ専門職がご自宅を訪問します。
- ・ 心身機能や住環境のチェックと生活の困りごとの聞き取りから、再自立のためのアドバイスや目標を提案します。

② 短期集中予防サービス

- ・ 12回の通所(送迎あり)または訪問によるサービスを実施します。
- ・ ご自身で目標が達成できるよう、「約3か月の期限付き」「面談中心」「家にはない器具は使わない」ことが特徴です。
- ・ 各回の所要時間は、通所の場合1～2時間、訪問の場合は40分～1時間程度です。
- ・ 約3か月のサービス終了後、再自立に向けて必要なサービスを改めて検討し、「介護予防サービス等の利用は必要ない」と合意した場合は、伴走支援に移行します。

③ 介護予防手帳・伴走支援

- ・ サービス卒業後、セルフマネジメント伴走支援のため、利用者と地域包括支援センターで介護予防手帳を作成します。
- ・ 手帳に書き込んだ目標などについて、地域包括支援センターが月1回お電話で状況を伺いながら、必要に応じてアドバイスを行います。

自己負担額

上記の各サービスについて、**自己負担はありません。**

その他

この取り組みは、現在モデル実施中です。効果の検証を行うため、**効果測定やアンケート調査、取材などへのご協力をお願いします。**

卒業後の社会活動の場も一緒に考えましょう



お問合せ先

【モデル実施に関すること】

南房総市役所高齢者支援課
☎ 0470-36-1152

【サービス利用に関すること】

あんしんセンター富浦・富山
☎ 0470-20-4500
あんしんセンター三芳
☎ 0470-29-3355

あんしんセンター白浜・千倉
☎ 0470-29-3711
あんしんセンター丸山・和田
☎ 0470-28-4166