

# 「できるを応援Let'sトライ！」よくあるQ&A

- Q1) 利用料の支払いについて

利用料は全12回で1800円、区が発行した納付書での振込み払いとなります。

- Q2)会場まで歩いて通う自信がありません

会場までの距離や移動能力を考慮し、ケアプラン上必要と認められれば、自宅からの送迎サービス(無料)を利用できます。

- Q3)病院(またはクリニック)で外来リハビリを受けていますが、利用できますか

短期集中予防サービスは自治体が行う「介護予防・日常支援総合事業」のなかの「介護予防・生活支援サービス事業」であるため、医療のリハビリとの併用が可能です。

- Q4)病気で入院して自宅退院したばかりですが、すぐに利用できますか

医師に運動を止められていないなどの条件を満たせば、利用可能です。退院後の日常生活に支障があったり、活動性が低下した方は、なるべく早期の利用をお勧めします。

- Q5)介護保険サービス(デイサービスやヘルパーなど)との併用は可能ですか

「できるだけ自立した生活をしたい」「またやりたいことがある」などの目標がある方は、介護保険サービスとの併用が可能な場合があります。担当ケアマネージャーにご相談下さい。

- Q6)どんな人がサービスを利用していますか

外出自粛の影響で体力・気力が低下したが、また元気になるためのきっかけが欲しい  
関節の痛みや足腰が弱って、歩行能力や活動性が低下したが、できることは自分でやりたい  
また趣味や外出を楽しみたいが、できるかどうか自信がない・・・  
など、「自分らしい元気な暮らしを取り戻したい」かたが多く参加しています。

- Q7)プログラムを見学できますか

事前に予約していただければ、見学は可能です(送迎サービスは使えません)

お住いの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

すでに要支援の認定を受けている方は担当ケアマネージャーにご相談ください。

- Q8)いつから利用できますか

毎月20日までに申し込みいただくと、翌月月初めから利用が可能となります。

ただし利用員数によっては、お待ちいただくことがあります。

# ～参加者の声(アンケート・カンファレンスなど)～

コロナ禍以降、閉じこもりがちでしたが、ここで具体的なアドバイスを受けて生活を見直したら、毎日が楽しくなりました！外出の機会が増え、修了後は地域の通いの場にも参加したいです。



精神的な落ち込みがあって、気分を変えたかった。ここに参加してから、なるべく歩くようにしていて活動量が増えたと思う。不眠も改善した。



膝の痛みがこんなに楽になるとは思わなかった。少しずつ歩く距離も増えて、買い物も行けるようになった。これからも頑張る！

医師に運動を勧められたが、何をすればいいかわからなかった。ここでは自分に必要なことを色々教えてもらえる。紹介してもらって本当によかった！

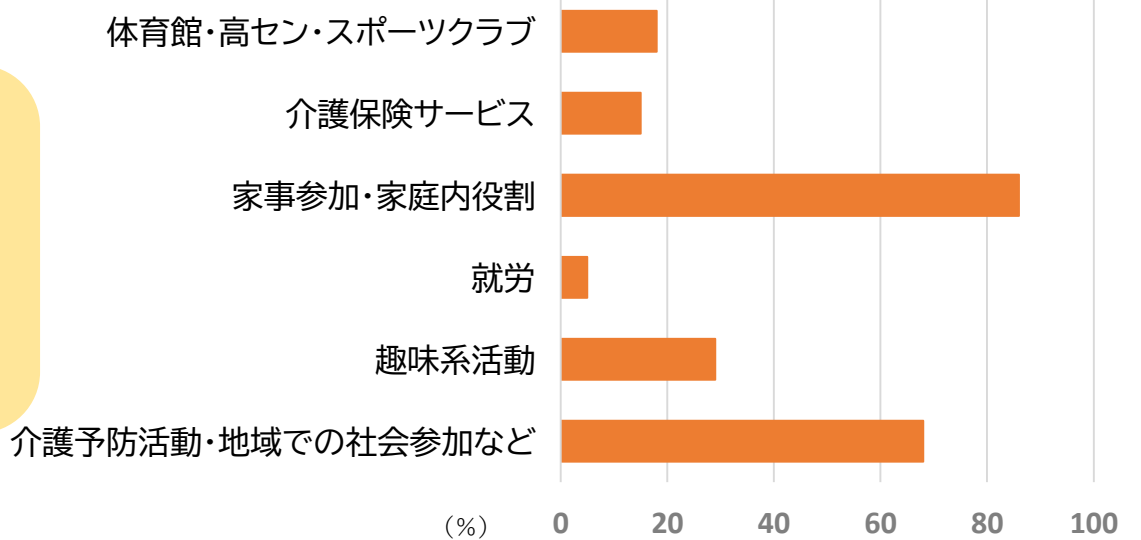


自分が低栄養だなんて思ってもいなかった。意識してたんぱく質を取るようになった。運動をはじめてからは、お腹もすくようになった。

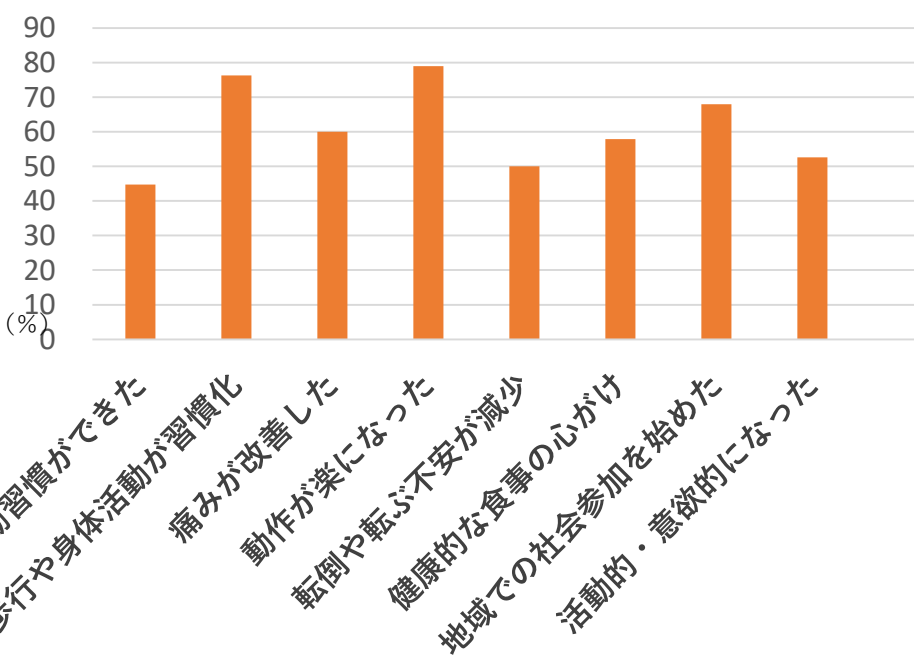


サービス修了後には、介護予防活動や地域活動に取り組む人が多くみられます。地域での社会参加は介護予防・フレイル予防としての意義が高く、健康的な生活を持続しやすくなると言われています。

修了後の社会参加



終了時の変化について



サービス修了時には約8割が「歩行や体を動かす習慣ができた」「動きやすくなり、動作が楽になった」など、効果を実感しています。それは、このプログラムの目的が「これ以上悪化しないように今の状態を維持する」ことではなく、「また元気な暮らしを取り戻す」ことだから。「できるを応援Let'sトライ！」は、3か月間ただ教室で運動して学ぶだけでなく、自宅での日々の過ごし方から変えていくプログラムです。