

# 八王子市通所型短期集中予防サービス ハッピーチャレンジプログラム

#### 元気な暮らしを取り戻すために!!専門職による個別面談プログラム

リハビリテーションの専門職が皆様の今後の暮らし方について一緒に考え、 気持ちや活動を後押ししていきます!







発行:八王子市福祉部高齢者いきいき課

協力:一般社団法人八王子市リハビリテーション専門職協会八王子市通所型短期集中予防サービス受託事業所

# 元気な暮らしを取り戻すためのキーワード

#### 自分が生きたいように生きる



「生きたいように生きる」ということは、誰もが願う"当たり前の幸せ"です。

しかし、年齢を重ねるにつれて、やりたいことやこれまでできていたことも難しくなり、「歳だから仕方ない」と諦めることが多くなっていませんか? 諦めて、できないことを代わりにやってもらう状態が続くと、自立の力は どんどん低下し、「できない」ことが一層増えていってしまいます。

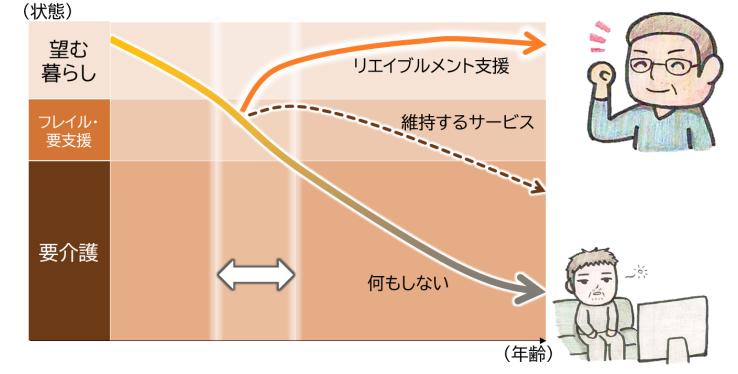
一方、気力や体力が落ちてきた早い段階で、専門家の助言や支援のもと、 暮らし方を見つめ直し、行動すると、「やりたいことができる暮らし」を 取り戻せる可能性があります。

## リエイブルメントとは

リエイブルメント(Re Ablement)とは、「再びできるようになる」という意味で、低下した状態の「維持」ではなく、もう一度自分でやりたいことができる暮らしの「再獲得」を目指していくという考え方です。

八王子市では、この考え方をもとに、ハッピーチャレンジプログラムをはじめとする リエイブルメント支援を提供しています!

【下図】年齢と共に低下する心身状態と適切な支援による変化



#### リエイブルメント支援は

## 「気持ちや活動を後押しする支援」

#### 「難しいことを代わりにやる支援」

買い物や掃除、洗濯等の家事や、加齢で難しく なってきたことを代わりにやる支援



「本当はまだ出来ること」まで代わりにやって もらうことで、本来の心身機能を早い段階で 失ってしまう可能性があります。

#### 「気持ちや活動を後押しする支援」

元気な暮らしを取り戻すための、一人ひとりの望みと 達成に向けたチャレンジを引き出す支援



今後の暮らしの中で困難なことがあっても、 元気な暮らしを続けていくことができる「自信 や力」を取り戻せる可能性があります!

#### 支援を受けた後も

## 自らの力で「望む暮らし」を続けるために…

リエイブルメント支援等を受けている間は心身状態が向上する人が多いことが 分かっています。しかし、その状態を維持していくことが出来なければ、自分の 「望む暮らし」を続けていくことは難しくなります。

そのため、八王子市で実施している事業や地域にある様々な資源も活用しながら、 活動的な暮らしを維持し、「いつまでも健康で生き活きとした暮らし」を 続けていきましょう。





八王子市で実施している、望む暮らしの 維持を後押しする取り組みの例

てくポ

わくわく





他にも、自分に合う地域の様々な活動や資源を探してみよう!

## ハッピーチャレンジプログラムとは?

ハッピーチャレンジプログラム、通称ハチプロとは、普<mark>段の生活の中で、心</mark>身機能の低下を感じている方に対し、3か月間、リハビリテーション専門職が、「個別面談」を中心とした暮らし方のコーチングをするサービスです。





【写真】ハチプロ提供風景

## 運動・体操ではない"対話"で後押しするプログラム

ハチプロは、体操や運動、リハビリテーションを行うサービスではありません。 ハチプロの目的は「体力・筋力を付けること」ではなく、「望む暮らし」の実現。 そのために、リハビリ専門職が対話を通して、心と体、日常生活に関する状態と 課題を確認し、望む暮らしを取り戻していくためにはどうすれば良いか一緒に 考え、目標を達成するための行動を促していきます。

## ハチプロの 提供者・提供場所

提供者:理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のいずれか

H of the state of

提供場所:提供場所や時間などは、高齢者あんしん相談センター 又は担当ケアマネジャーにお問い合わせください。

## ハチプロの 利用相談先・申込方法・利用料金

#### 利用相談·申込方法

高齢者あんしん相談センター又は担当ケアマネジャーへご相談ください。 ※担当者がサービスの利用申込を行います。

利用料金無料

## ハチプロの 対象者

基本要件:要支援1・2又は事業対象者の認定を受けている方特に次のような困りごとがある方にオススメ!

外出の機会が減り、 体が弱ってきた



最近、何をするにも 億劫でやる気が出ない



転倒するのが怖くて散歩も出来ない



この他、暮らしの中で気になることがあれば、高齢者あんしん相談センターにご相談ください。

## リハビリテーション専門職の「訪問による状態確認」

「望む暮らし」を取り戻すためには、現時点での皆様の暮らしや 心身状態を専門的な視点から確認したうえで、適切な目標や 支援を検討することが重要となります。

そこで、八王子市では、リハビリ専門職が高齢者あんしん相談 センター職員又は担当ケアマネジャーと一緒に、皆様の自宅を 訪問し、状態確認等を行う仕組みを設けています。

ハチプロの利用に関わらず、適切な支援や元気に毎日を過ごす 方法について、専門職の視点からのアドバイスを聞くことができ ますので、ぜひ活用してみてください!

申込みは、高齢者あんしん相談センター又は担当ケアマネジャーまで!



## ハチプロ 利用の流れ

## 相談

#### 日常生活の困りごとは早めにご相談を!

日々の暮らしの困りごとなどを、高齢者あんしん相談センターの職員や担当ケアマネジャーにご相談ください。

担当職員が皆様の困りごとや生活の状況を 確認し、ハチプロ利用を含め、今後の生活を より良くするための支援を考えます!

## リハビリ専門職がご自宅へ訪問します!

専門職による状態確認

ケアマネ等とリハビリ専門職が皆様のご自宅を 訪問し、現状の生活や心身状態の確認を行い、 元気な暮らしを取り戻すための目標や取り組み について助言します!



#### 皆様を支援する関係者が会議を開催します!

会議



リハビリ専門職やケアマネなどの関係者が集まり、 皆様の抱える課題を共有して、支援の方向性を 検討・決定します!

#### ハチプロの申込を行います!

申込

ハチプロの利用申込書兼同意書に必要事項を 記入して担当者に提出します!



#### 最初は、自身の心と体の状態を測定!

測定

利用開始にあたり、体力測定とアンケート調査を行います!

(修了時にも同様の測定を行います。)



## 面談支援

#### 週1日 3か月間の個別面談!

目標達成に向けた毎日の取り組みを記録 する特別な手帳(八健手帳)で、日々の活動 や取り組みを振り返りながら、皆様の気持ち と活動を後押ししていきます!



※詳しい面談の内容等は次のページをご確認ください!

#### 3か月間の振り返りと今後の目標設定!

3か月間の振り返り

ハチプロの終盤では、期間内の効果や目標の達成状況の 振り返りと、今後の目標・取り組みを検討するため、評価 会議を開催します!



#### ハチプロ修了後の暮らしの確認!

ハチプロ 修了3か月後 **状態確認** 

ハチプロ修了から概ね3か月後に、皆様の心身状態や暮らし が維持できているかを確認するため、再度面談支援を実施 します!

※日程調整はハチプロ終盤に担当者と調整してください!

## ハチプロの面談の内容と効果



ハッピーチャレンジプログラムは、皆様の元気な暮らしの再獲得に向けて、「運動」ではなく、「面談」を主体とし、実施しているサービスです。 ここでは面談の内容や意義、効果について、詳しくご紹介していきます!

## 面談でどんなこと話すの?

日常生活の様子や望む暮らしについて幅広くお聞きし、目標に向けた取り組みを一緒に考えていきます!

皆様のこれまでの生き方や現在の生活、望む暮らしについて、幅広い視点から話を聞き、望む暮らしを実現していくための課題と目標・取り組みなどを専門職と一緒に考えます。

そして、目標達成に向けた取り組みや日々の活動状況を、八健手帳を活用 しながら専門職と共有し、次の目標や取り組みを検討していきます!

最終的には、今後の暮らしの中で再び困難なことがあっても、「諦める」のではなく、望む暮らしを実現できる「対応力・解決力」を身に付けることを目指しています!

得意なこと

牛活環境

毎日意識して 続けている こと

家族や友人等との関わり

日々の生活で 困っている こと

× それを阻害する課題 ×

望む暮らし

新しく やってみたい こと

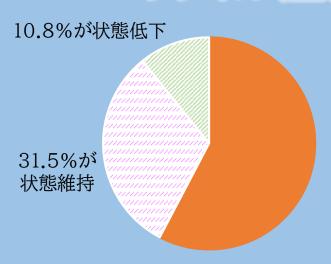
課題解決方法

昔好きだった こと

最近できなく なってしまった こと 以前 参加していた 活動 健康について 意識している こと

## ハチプロを利用した方のうち 約半数以上の方の心や体の状態が改善しています!

## フレイル(虚弱)の改善効果



フレイルから改善した利用者の割合

57.7%

フレイル基準より

フレイル・プレフレイル・ロバストに分類

改善群:フレイル基準の該当項目が改善(減少)した利用者

維持群:変化のなかった利用者

低下群:フレイル基準の該当項目数が増えた利用者

## 心理状態の変化 心の状態が改善した方の割合

## 活動性の変化活動性が向上した方の割合

**新58%** 

Wal-

46%

老研式活動能力指標の評価より

<ここでいう活動とは>

買い物や掃除、洗濯等の家事、階段の昇降、荷物の 運搬など日常生活の中で行う動きや取組みのこと

## リハビリ専門職に聞く「ハチプロの面談支援の意義」

ハチプロは、リハビリテーション専門職が面談を通して暮らし の課題解決や気持ちが前向きになることを目標にしています。 面談で支援をする理由、それは一人一人の暮らしの中での 課題や気持ちの低下の原因がどこにあるのかを聴き取るため に、とても有効だからです。

ハチプロ利用修了者からは、再び自分で出来るようになったことや暮らしに張りが出たなどのお声をいただいています。

今後の暮らしをより良いものにしていくため、ぜひ一度 ハチプロを利用して効果を実感してください!



代表理事 豊田平介氏

般社団法人

#### ハチプロ修了後の

## 活動的な日常生活に向けて

- リエイブルメントの最終目標「元気な暮らしの再獲得」-
- 一人ひとりの暮らしは、家族や友人をはじめ、地域の方々、民間企業等も含めて、多様な 人や機関がつながり、関わり合いながら成り立っています。

そのため、ハチプロで目指す「元気な暮らしを取り戻すこと」は、「社会とのつながり(社会参加)を取り戻すこと」とも言い換えることができます。

ハチプロの期間内だけでなく、修了した後も元気な暮らしを続けていくためには、活動的な日々を送り、いつまでも社会とのつながりを保っていくことがとても大切になります。

そこでハチプロでは、リハビリ専門職だけでなく、生活支援コーディネーターなどの支援者とも状況に応じて連携しながら、一人ひとり異なる、社会参加の実現を応援しています。

自身に合った社会参加の形を、ぜひ見つけてみてください。

## 地域包括ケア情報サイトで地域資源を探してみよう!

医療機関や介護サービスなどの専門的な支援や、NPOやボランティアが中心となって行う助け合い活動(見守りやゴミ出しなどの軽度な生活援助)など、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活するために必要な情報を集約・提供するウェブサイト(下のQRコード)です。





自分で地域資源を調べるのが難しい ・直接話を聞きたいなどありましたら、 右ページの生活支援コーディネーター にご相談ください!





## 地域の**生活支援コーディネーター**にも相談してみよう!

## **生活支援コーディネーター**とは

「生活支援コーディネーター」とは、地域において、皆様のやりたいこと・出来ることを一緒に考え、サポートする役割を担うとともに、地域の皆様と協力しながら暮らしやすい地域づくりを推進するために活動している専門職です。

生活支援コーディネーターは各高齢者あんしん相談センターに配置されております。 地域で自分のやりたいことができる場所を探している、新たに始めたいことがあるから 情報が欲しいなど、お気軽に生活支援コーディネーターにご相談ください!

コーディネーターは地域で幅広い活動を行っています。 活動内容の例などは右のQRコードからご覧ください!



【写真】イベント開催に向け活動する様子



【写真】民間企業との意見交換を行う様子







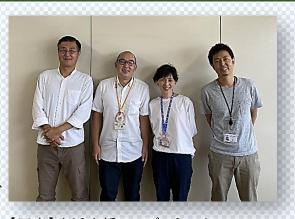
(令和4年2月開催 第3回企業協議体)

### 難しく考えないで「社会参加」 大切なのは「好きなことを、無理せず、続けること」

地域の集まりやボランティアに参加することだけが社会 参加ではありません。

「毎週スポーツクラブで汗を流す」「旅行やショッピングが好き」「美術館巡りが楽しみ」「バイクでツーリングするのが生きがい」「孫のお迎えを任されている」 などこれらも立派な社会参加です。

自分なりの、無理のない、続けられる社会参加の形を 見つけられるよう、生活支援コーディネーターが全力で サポートします!



【写真】生活支援コーディネーター

八王子市のホームページにも、 ハッピーチャレンジプログラム の情報を掲載しています!

#### 八王子市 ハチプロ

#### 検索

https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/001/p029492.html









## 高齢者あんしん相談センター一覧

センター名	所在地	電話	FAX
旭町	旭町8-10 比留間ビル3階	648-8331	648-5260
追分	追分町7-17 シティーコート西八王子1階	686-1713	686-1783
大横	大横町11-35 大横保健福祉センター4階	634-8666	634-8880
大和田	大和田町4-5-4 グローイングシティ大和田 J002号	649-3280	649-3281
子安	子安町4-10-9 西村ビル4階	649-6020	649-6021
中野	中野上町4-27-4 ボナールHONDA1階	620-0860	620-0861
石川	石川町481 石川事務所内	631-0071	631-0072
加住	加住町1-170-2 加住事務所内	692-3211	692-3467
高尾	東浅川町551-1 東浅川保健福祉センター2階	668-2288	668-2298
館	館町156 館事務所内	673-6425	673-6561
長房	長房町340-12 コピオ長房2階	629-2530	629-2577
めじろ	めじろ台2-55-5	669-3070	667-1186
恩方	下恩方町3395 恩方事務所内	659-0314	659-0315
川口	川口町908-1 川口事務所内	654-5475	654-5476
元八王子	大楽寺町419-1 元八王子事務所内	623-1021	623-1022
もとはち南	元八王子町2-1964-2 宮崎ビル101	673-6241	673-6482
由井	片倉町119-4 由井事務所内	632-6331	632-6330
長沼	長沼町1302-1 都営長沼第2アパート16号棟1階	648-4340	648-4323
由木	下柚木2-10-6 由木事務所内	679-1114	670-2212
南大沢	南大沢2-17-5	678-1880	678-1889
由木東	鹿島111-1 由木東事務所内	689-6070	689-6071

令和6年(2024年)4月発行