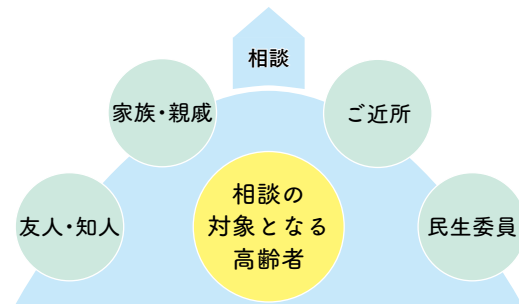


相談は本人以外も大丈夫！

地域包括支援センターへ相談する場合、相談者と対象者の関係性について特別な制限などはありません。実際、一人暮らしや高齢者のみの世帯では、自ら相談することが難しい場合も多く、知人やご近所の人からの相談によって、適切なケアが開始されるケースも珍しくありません。

地域包括支援センター



Voice

自分らしい生活を一緒に考えましょう！

私が利用者の皆さんの相談を受ける時は、その人が「生活の中で何に困っているのか」を聞き取り、解決策と一緒に考えていくようにしています。いくら改善のためであったとしても、本人の希望しない選択を取ることは最善の方法とは言えません。一人ひとりの生活習慣や好きなことなど合わせ、その人らしいケアプランを提案できるようコミュニケーションを取っています。

また、症状や状況の好転には本人の主体的な行動が欠かせません。そのためにもモチベーションを高めるような目標が大切です。その目標の達成のためにも、自分自身にあったケアプランと一緒に考えていきましょう。

燕市分水地区地域包括支援センター
なすのりかこ
介護支援専門員 那須野 理香子 さん

自分の意思で歩けることが嬉しい



みつお
中村 三雄 さん 77 歳

令和4年に地域包括支援センターに相談。当時は繰り返す入退院により、思うように歩くことができない状態でした。

―相談の経緯は？
繰り返す病気で入退院が続き、次第に動くことが億劫（おっくう）になっていました。身の回りのことは何とかできるものの、思い通りに歩くことができず、地域包括支援センターに相談しました。

―その後の対応や解決策は？
人の多い場所が苦手な私の希望を聞いてもらい、自宅訪問型のリハビリを提案してもらいました。週に1度、理学療法士の先生に来てもらい運動を習慣化することができました。その結果、約10キロの減量に成功し、自宅の周辺も休みながらですが歩くことができるようになりました。

―相談後、大きく変わったことは？
何より「自分の意思で歩けるようになったこと」が嬉しいですね。思い通りに動けない時は、朝起きて、ご飯を食べて、テレビを見て、寝る。毎日同じこと



▲自宅で運動を行う中村さん。リハビリのメニューに沿って自主的に体を動かします。

の繰り返しです。そんな目標のない日々だとしても辛さを感じて参ってしまいます。今では週に1回のリハビリが楽しみですし、妻と一緒に買い物に行くことが次の目標です。

―相談を迷っている人に一言
私は地域包括支援センターに相談して良かったです。職員さんの意見を押し付けるのではなく、私の意思を尊重してくれたおかげで、自主的にリハビリに取り組みています。困ったことがあれば、まずは相談してみることをお勧めします。

これからも、やりたいことがたくさん

―相談の経緯は？
腰や首の状態が悪化し、手術をしたのですが、それまで積極的にやってきた運動や人付き合いと離れてしまった反動から、心身ともに弱ってしまいました。その頃に、「また元気になるたい」と相談したことがきっかけです。

―その後の対応や解決策は？
相談後、すぐに運動ができるデイサービスを紹介してもらいました。要望があればその都度丁寧に対応してもらっています。また、その後も困ったことがあれば何でも相談に乗ってくれる、とても頼りになる存在です。

―相談後、大きく変わったことは？
一度、気持ちが沈みがちになったからこそ、改めて社会とのつながりの大切さを実感しています。先日、孫の結婚式に参加するため県外まで行ってきました。



▲お孫さんの結婚式に参列した時の齋藤さん。元気な姿でお祝いができて良かったと話します。

した。一時は参加できなかった不安もありましたが、地域包括支援センターに相談すると歩行器を貸してもらえました。改めて元気で良かったと思える出来事でした。

―これからの目標は？
自分の経験を活かしたい。仲間と色んなところに行きたい。これからも、やりたいことがいっぱいあります。そのためにも可能な限り社会との接点を持ち続けたいと思っています。

地域包括支援センターに相談して良かった！

実際に、地域包括支援センターに相談した2人にインタビューを行いました。これまで抱えていた不安をどうやって解決できたのか。また、今後利用を考えている人へのメッセージなど利用者目線で地域包括支援センターについて伺いました。

