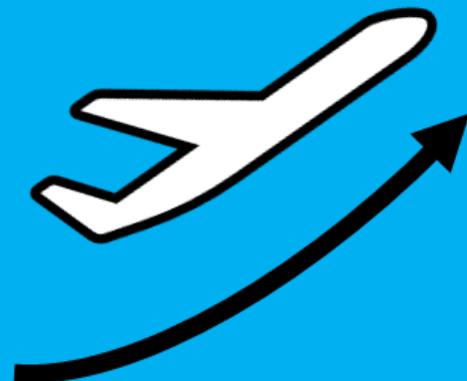


短期集中予防サービス

アクシブ



アクシブとは・・・

身体の機能や元気よく生活する活力が低下してきている方に向けた、**3カ月限定**の短期集中の通所型サービスです。

ここでは、アクティブ（活動的）な**生活習慣を身につける**ことで、元気なシブヤのシニアを目指します。そのために、**リハビリテーション専門職**が運動・栄養・口腔機能の向上を支援し、社会参加を後押しすることで、プログラム終了後はご自身で**習得した内容を継続できる**ことを目指します。

開催概要

2025年 第2期

9月2日～11月21日

毎週火・金 全24回

15:10～16:40

募集定員：10名（先着順）

募集期日：2025年7月3日から

2025年8月17日まで

利用対象となる方

- ①渋谷区に住民票がある65歳以上、もしくは40歳以上の介護保険2号被保険者 ※要支援1・2
- ②事業の目的を理解し、地域包括支援センターで必要性が認められた方
- ③基本チェックリストによる事業対象者または要支援1・2
- ④過去21カ月に短期集中予防サービスの利用がない（他事業所を含めて）

※基本チェックリストは地域包括支援センターで受けることができます

※一部を除き、他の介護保険のサービスとの併用はできません（詳しくはご相談ください）

利用料金

ご負担いただく費用はありません

利用申込

裏面の地域包括支援センターへご相談ください



医療法人社団輝生会 初台リハビリテーション病院

■ 〒151-0053 東京都渋谷区本町 3-53-3

■ 2002年6月 開院

■ TEL 03-5365-8500

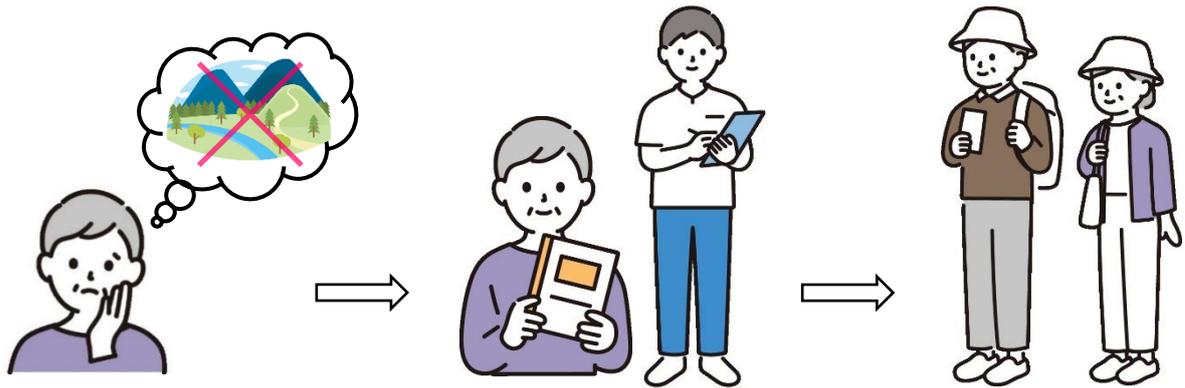
■ アクシブ担当者 生活期支援部 野間・岡野

アクシブの目標はちょっと前の元気だった自分を取り戻すこと

加齢による体の衰えや、けがや病気によってあきらめてしまったこと、失ってしまった自信、これを取り戻すためのきっかけとなるのがアクシブです。

ちょっと弱ってきた時に、「出来ないことを手伝ってもらう」「現状を維持する」のではなく、**再びできるようになる可能性にチャレンジする**という所が、デイサービスやヘルパーといった他の介護保険サービスとは違う、アクシブの特徴です。

参加者それぞれのやりたいこと、参加したい場所、なりたい自分を実現するために、3カ月の集中プログラムによって、目標に自ら向かって人生を歩む力を身に付けます。



「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の日常の取り組みを習慣化し、サービス終了後も元気な生活を続ける

アクシブでは、**健康や生きがいの為に自ら行動すること（セルフマネジメント）**をサポートします。

例えば運動を例にすると、アクシブに通って運動で体を強くするだけでなく、家で行う運動の習得、日常での歩行量の増加、地域の体操グループへの参加などを目標とします。

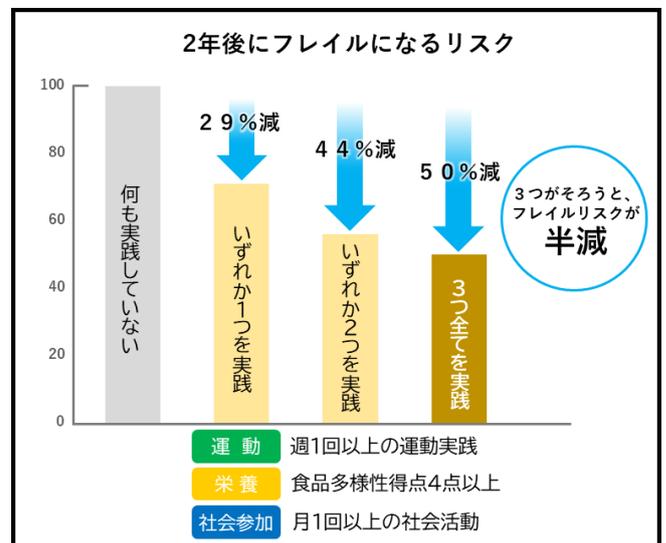
サポート役はリハビリテーション専門職等が担いますが、先生というよりは、専属のコーチとして、参加者の活動を支援していきます。

習慣化できたことは、サービスが終了した後も持続し、生涯の宝物となるでしょう。

右のグラフは、アクシブのプログラムである「運動」「栄養（口腔）」「社会参加」について、日常での実践状況の違いによる2年後のフレイル[※]リスクを示した調査の結果であり、これらの習慣が健康寿命＝いきいきと元気で過ごせる期間を延ばすために重要であることが分かります。

日常を変えたい、でも一人ではできないから手伝って欲しい、そういった方々は是非アクシブにご参加ください。

※フレイルとは要介護の手前の段階で、身体や心、社会的なつながりが弱まっている状態のことです



アクシブは3つの支援方法で、皆さんの取り組みを後押しします

知識・ スキルの習得



リハビリテーション専門職の指導の下で集中的な筋力運動やストレッチなど、身体の機能向上に取り組みます。そして、運動の重要性の理解、興味関心の促進、トレーニング方法の習得で、日常での取り組みを習慣化していきます。

運動以外にも、高齢者にとって必要な栄養についての知識、口腔清掃や食べる機能を低下させないための方法、地域資源や区の事業など社会参加のための情報を、わかりやすく伝えます。

グループ セッション



面談 個人ノートの活用



月に1回以上、リハビリテーション専門職と面談の機会を設けて、参加者個々の課題や日常での取り組みについて支援者が聞き取り、必要な助言を行います。

また、個人ノートを使って、アクシブ内で実施したことを基に参加者自身の日常の取り組みを計画していきます。

全員が一斉にスタートし、3か月間、週2回のペースで通い続けるアクシブでは、一緒に取り組む参加者同士で仲間意識が生まれやすくなります。普段実践していることや役立つ情報を、参加者同士で共有する機会を作ることで、互いに励まし刺激し合いながら、それぞれの目標に向かって取り組みます。

アクシブ参加者の例

ひとり暮らしの79歳のAさんは、外出自粛期間にこれまで定期的に会っていた友人との交流が途絶えてしまい、最近では徐々に家にいる時間が長くなっていました。ある日、スーパーからの帰り道で躓いて転んでしまい、怪我はなかったものの、今後のことが心配になって、アクシブに参加することにしました。

アクシブを開始してから徐々に体力が向上し、歩くスピードが速くなるのを実感してきたAさんは、思い切って久しぶりに友人に会うことにしました。お互いに元気そうな様子が確認できて、自信を取り戻したAさんは、その友人を誘って、ダイヤモンド体操のグループに毎週参加するようになりました。

86歳のBさんは最近物忘れが目立つようになっていました。家族が心配して地域包括支援センターに相談したところ、アクシブを勧められ、気が進まなかったものの、通ってみることにしました。

参加後は、他の参加者との交流が楽しくて、様々なことに積極的に取り組むようになったBさん。あまり活用してなかったスマートフォンも、LINEの使い方を教えてもらい、他の参加者とやり取りするようになりました。家族からみて明らかに物忘れが減ってきたBさんは、アクシブでできた仲間と、週1回ウォーキングと食事の会を続けています。

アクシブ

利用についての相談は、ご自宅の住所を管轄する地域包括支援センターへ

■受付時間：月～土曜日 9：00～19：00

■休業日：日曜日、祝日（敬老の日を除く）、年末年始

名称	所在地	電話番号	担当地域
豊沢・新橋	恵比寿 2-27-18	3440-1671	恵比寿 1～4丁目、 広尾 1・2・5丁目
恵比寿西二丁目	恵比寿西 2-13-5	6427-0273	猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、 恵比寿西 1・2丁目、恵比寿南 1～3丁目、 桜丘町、南平台町
ひがし健康プラザ	東 3-14-13	5468-5901	渋谷 3丁目、東 1～4丁目、 広尾 3・4丁目
かなみの杜・渋谷	神南 1-8-6	6433-7535	道玄坂 1・2丁目、円山町、神泉町、 宇田川町、神南 1・2丁目、 神山町、松濤 1・2丁目
富ヶ谷・上原	富ヶ谷 2-27-12	3467-2371	富ヶ谷 1・2丁目、 上原 1～3丁目
総合ケアコミュニティ・ せせらぎ	西原 1-40-10	5790-0881	西原 1～3丁目、元代々木町、 大山町、幡ヶ谷 1丁目、笹塚 1丁目
あやめの苑・代々木	代々木 3-35-1	3372-1038	代々木神園町、代々木 3～5丁目、 初台 1・2丁目
つばめの里・本町東	本町 3-46-1	5334-9977	本町 1～6丁目
笹幡	幡ヶ谷 2-42-15	5365-1611	幡ヶ谷 2・3丁目、 笹塚 2・3丁目
千駄ヶ谷・北参道	千駄ヶ谷 4-25-14	3475-1461	千駄ヶ谷 1～6丁目、 代々木 1・2丁目
はあとびあ原宿*	神宮前 3-18-37	3423-2112	渋谷 1・2・4丁目、 神宮前 1～6丁目

*原宿の丘地域包括支援センターは令和7年3月17日より渋谷区障害者福祉センターはあとびあ原宿1階に移転し名称が変更となります

渋谷区担当窓口

福祉部介護保険課
介護総合事業係

■所在地：渋谷区宇田川町1-1 5階窓口

■電話：03-3463-1888（直通）

■受付時間月～金曜日 8：30～17：00（祝日・年末年始を除く）