

あん あん つう しん 安々通信

発行元
高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター)
令和5年9月 VOL.39

高齢者あんしん相談センターは、八王子市が設置している
高齢者の方の総合相談窓口です

ハッピーチャレンジプログラム (通称ハチプロ)

ハチプロの目的は「低下した今の体力」の維持ではなく「もとの自分らしい暮らし」を取り戻すこと。だから「毎日の暮らし方」を大事にしており、高齢者自身の日々のチャレンジの後押しをするために、週1回の面談を中心とした個別プログラムを提供します。今回「ケアラズカフェわたぼうし」で行われたハチプロの様子を取材し、ご利用者様とリハビリ専門職の方にインタビューをしました。

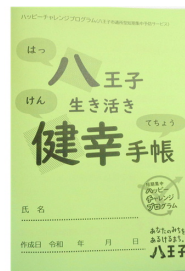


《Aさん女性》ご主人様が毎回同席し、仲良く二人で参加しました



★開始～4回目 Aさんの声

「最初はどんな事をするか不安でしたが自分の想像とは全く違いました」



ハ健手帳を活用し、目標に向かってチャレンジしましょう



★10回目～終了後 Aさんの声

「生き返る車に乗車出来た気持ち。夫と2人で公園を散歩したいです」



★夫の声

「また、妻と一緒に旅行に行きたいです」

★5回目～9回目 Aさんの声

「自分一人で取り組んでいるんじゃないと前向きになりました。
皆に支えられて、先生に出される宿題に、しっかり取り組めました」



★清智会記念病院：山田理学療法士のコメント

「Aさんは元々、外出がお好きではなく一歩外に出る踏ん切りがつかなくなったようでしたが一度も休まずに参加されました。

また、ご主人という強い味方がおり自宅での体操と一緒に取り組まれたようです。ハチプロ終了後は週1回外出するという目標でした。Aさん今週もご主人と外出できましたか？」



ハチプロは事業対象者及び要支援認定を受けた方が対象です。
詳しくは高齢者あんしん相談センター子安までお問合せください。