

亡き夫に元気な姿で会いたい

走って駆け寄り、
首根っこに飛びつきたい。



高知市基幹型地域包括支援センター

vol. **1**

80歳代 T様

訪問型サービスC事業を利用するに至ったきっかけ

令和7年9月、コロナウイルスに感染し、約2週間、自宅療養をしました。療養が終わる頃には、体が思うように動かず、物忘れをするように。なんとかしないといけない、地域包括支援センターに相談しました。私の中ではデイサービスを使うつもりでしたが、提案されたのは、新しく始まったという**リハビリ専門職訪問事業**でした。

10月にリハビリ専門職（リハ職）さんと包括支援センターの職員が自宅に来てくれ、今までの経過をお話したところ、デイサービスではなく元の生活に戻れる可能性がある、諦めなくてもいいと言ってくれ、**訪問型サービスC事業**を勧めてくれたのが始まりです。

現在の生活・これからの目標

友だちとのお出掛け、趣味の間、週1回のいきいき百歳体操など、楽しく忙しい毎日です。リハ職から教えてもらった、自宅内での自主トレや、外出時には玄関前のアプローチを「カニさん歩き」で歩くことは現在も続けています。セルフマネジメント手帳への記録も日課になっています。

61年間連れ添った夫は数年前に先立ちました。亡き夫のもとへは、自分の足で元気に歩いていきたいです。私たちはラブラブ夫婦だったので、再会（あの世での再会）したならば、走って駆け寄り、首根っこに飛びつきたいですね♡それが目標です。時には怠けてしまうこともあります。1日1日を大切に生活していきたいと思っています。

訪問型サービスC事業を受けた3か月間を振り返って

私が元気になるための自主トレを教えていただきましたが、最初の1・2週目は、気持ちが前向きにならず、正直面倒だと思っていました（笑）でも、リハ職から、この自主トレの目的は何なのか、どこに効くのか親身になって話をしてくれ、3週目に突入する頃には、「**これは自分のためだ**」と気づきました。リハ職さんはみな優しく驚かしました。訪問日以外の過ごし方を**セルフマネジメント手帳**を見て一緒に振り返り、できていることは褒めてくれ、それは、私のメンタルケアにもなりました。3か月間あっという間に過ぎ、元気な体を取り戻し卒業を迎えました。



私のセルフマネジメント手帳

自主トレは自分で・自宅で
できるのがいいですね♪

