

いくつになっても、できることは続けていきたい！という気持ちを応援します

いきいき笑顔応援プロジェクト

高齢介護課

1階③番窓口

☎939・1164



自宅でリハビリテーション専門職のアドバイスを受けませんか

年齢を重ねるごとに、体の不安や不調を感じていませんか？

市では、リハビリ職（理学療法士や作業療法士）がケアマネジャーと一緒にご自宅を訪問し、専門的な視点から様々な助言や提案を行い、介護予防に取り組んでいます。



訪問の様子

この日は、碓本義治さん（81歳）宅を訪問しました。碓本さんは、頚椎症性脊髓症、腰部脊柱管狭窄症により、細かい手指の作業が不自由となり、しびれや痛みで歩きにくいこともあります。「畑いじりをもっとするため、元気になるいたい」との目標に向かって、どんなことに取り組んだらいいのか相談しました。

元気になって、1年後には趣味の畑へ週2回は通い野菜を2種類育てられるようになります。



↑作業療法士(右)が、碓本さん(左)から現状や今後の希望を聞き取りながら、肩関節を動かせる範囲や床から立ち上がる時の動作などを確認しています。

身体機能評価を踏まえ、目標達成に向けて普段から碓本さんに取り組んでもらいたいトレーニングを作業療法士から提案しました。

畑に行くことで運動の機会も持てますし、ぜひ回数を増やしたいですね。柔軟性向上のために、自宅では壁に手を付いて伸ばすようにして行う肩周りのストレッチに、1日3回取り組みましょう。

そのほか、不安のある立ち上りの動作についても指導を受け、「教えてもらってすごくやる気が出ました」と意欲的な碓本さん。半年後に再訪問し、達成度合いを確認する予定です。



碓本さんのように、目標を持って頑張ると、毎日がいきいきとします。辛いときは無理をせず、休みながら取り組んでくださいね。

こんな内容に対するアドバイスも行います

- ・立つときや歩くときに安定した姿勢をとれていますか？
- ・手すりやベッドの配置など、住環境は適していますか？
- ・椅子の高さや杖の使い方は体に合っていますか？
- ・工夫次第で自分でできる動作や家事を諦めていませんか？

対象 ・概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方
・要支援1・2の認定を受けられた方 など

費用 無料

訪問日程 ケアマネジャーなどの訪問日に合わせて同行

利用方法 地域包括支援センター（☎937・2641）や高齢介護課、担当ケアマネジャーへ相談してください

大切な「介護予防」

足腰が弱くなったからといって、家に閉じこもりがちになったり、体を使わなくなったりすると、徐々に身体機能が低下し、介護が必要となってしまうことがよくあります。

状態が悪化してしまう前に、専門家のアドバイスを受けて、自分に合った介護予防に取り組みませんか。



あなたの力を最大限に引き出せるよう提案します！