

専門家の助言で

いきいき笑顔でいるために

健康寿命を伸ばしましょう！

日常生活の中でできないことや困ったことが出てきたとき、何もしていないと状態が悪化して、介護が必要となってしまうことがよくあります。それを防ぐためには今、介護予防に取り組むことが大切です！

1

体力や動作のことで気になる方



- ☑今まで楽にできていた洗濯や掃除など
家事の動作がしんどくなってきた
- ☑最近疲れやすくなった
- ☑家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☑自転車に乗るのが不安になってきた
- ☑歩くのが遅くなった
- ☑少しでも長く自分のことは自分でしたい など

訪問します！



お体の状態を確認し、元気でいられるよう
運動や動作のアドバイスをします



理学療法士・作業療法士

2

食事や栄養のことで気になる方



- ☑食事管理が上手くいかず、
病状や身体の機能が悪化してきた
- ☑退院後、どのように食事管理を
すればいいか分からない
- ☑この半年で2～3kg 体重が減った
- ☑栄養が足りているか、
偏っていないか心配 など

訪問します！



食生活を確認し、元気でいられるよう
食事や調理のアドバイスをします



管理栄養士

いくつになっても、毎日を
「いきいき笑顔」で暮らし
続けられるよう、応援します！



専門家が訪問します

- 対象** 概ね 65 歳以上で体の不安や困りごとのある方。
要介護認定があってもなくてもかまいません。
- 方法** ケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員が、
①または②の専門職と一緒に訪問します。
- 費用** 無料
- 回数** 概ね 2 回（初回訪問 + 3 か月後訪問）
* 状態に応じて、必要なサービスを提案することもあります。

問合せ先 高齢介護課（1階3番窓口） ☎939・1164
地域包括支援センター ☎937・2641