

介護予防・日常生活支援総合事業

介護が必要とならないようにするためには、早いうちから介護予防に取り組むことが大切です。介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、訪問型サービス、通所型サービス以外にも65歳以上のすべての方を対象とした藤井寺市が行う介護予防サービスがあります。一人ひとりの身体の状態や生活の状況などに合わせてサービスを上手に利用し、介護予防に取り組みましょう。

藤井寺市では、あなたのいきいき健康ライフを応援しています！

「お悩み解決！訪問」

～あなたに合わせた、元気力アップの方法を探します～

運動または栄養面で不安や困りごとがある方の自宅へ、専門職とケアマネジャー（または地域包括支援センター職員）が訪問し、一人ひとりに合った助言を行うことで自立した暮らしを応援する取り組みです。



運動の助言

リハビリ職（理学療法士または作業療法士）が訪問

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



お悩み

- ★今までできていた掃除や洗濯がしんどい
- ★家の中でつまずいたり滑ったりする
- ★歩くのが遅くなった など

または

栄養の助言

管理栄養士が訪問

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



お悩み

- ★退院後の食事の管理が分からない
- ★栄養が足りているか、偏っていないか心配
- ★この半年で2～3kg体重が減った など

あなただけへのアドバイスができます

対象 概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方（要介護認定の有無は問いません）

内容 ケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員と、運動または栄養の専門職と一緒に訪問し、助言します

利用方法 市へ申込書を提出

費用 無料



笑顔でいきがい健康づくり

外に出る 経験を生かす

土いじりが好き。外に出たい。そんな人が集える場所があります。



草引きをして花を綺麗にしている様子

園芸福祉

地域のボランティアと一緒に草花の手入れを行います。

時期 春期と秋期（週1回程度）

場所 藤井寺小学校
道明寺南幼稚園

問合せ 藤井寺市高齢介護課
☎939-1169



参加者の声

皆とお話するのが楽しいです。参加するようになってから、気持ちが明るくなりました♪

ええとこふじいでら♪体操

運動する

藤井寺市では、市民のみなさんが何歳になっても元気で生活するために「ええとこふじいでら♪体操」を作りました！

藤井寺市民音頭に合わせて、古墳の形、まなりくんの立ち姿など、本市ならではの振り付けで、運動が苦手な方でも楽しく行える健康体操です。筋力や体力がつき、バランス力も高め転倒予防になるほか、腰痛やひざ痛の予防にも効果があります。



この体操は各地区の集まりでも行われ、地域に広がっています。

参加者の声

椅子や車椅子に座ったまま体操できるので、この体操だったら無理なく続けられます♪



藤井寺市では、今後も地域に出向き、この体操を広め、みなさんの笑顔あふれるつながりの場を増やしていきたいと考えています。「地域の皆で集まって健康づくりをしたい」「使ってもらえる空きスペースがある」という人、まずはお気軽にお問い合わせください。

ええとこふじいでら♪体操

1ばん



体操動画のQRコード

