藤井寺市いきいき笑顔応援プロジェクト

専門職の先生方に

いきいき笑顔で暮らせるヒントを教えてもらいましょう

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、何もしないでいると状態が悪化して、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
☑歩くのが遅くなった　など

訪問します！

体の状態をチェックし、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１年で４～５kg 体重が減った
☑栄養不足・偏りがないか心配　など

訪問します！

栄養状態を確認し、食事や調理のアドバイスをします。

管理栄養士

3 お口や歯のことで気になる方

☑錠剤が飲み込みにくくなった
☑お茶や汁物でむせるようになってきた
☑口の乾きが気になる
☑かたいものが食べにくくなった
☑入れ歯が合わなくなった　など

訪問します！

お口の状態を確認し、美味しく食べられるアドバイスをします。

歯科衛生士

状態が悪化してしまう前に、介護予防に取り組みましょう！
専門家による助言・指導で、いきいき笑顔な暮らしを応援します。

「いきいき笑顔さん」を増やしたい！

対象：概ね 65 歳以上で体に不安や困り事のある方。
　　要介護認定があってもなくてもかまいません。
費用：無料
回数：概ね２回（初回訪問＋３カ月後訪問）
※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