

リハビリ職の助言で

～いくつになってもできることは続けたい～

## 家での困りごとを相談してみませんか？

(リハビリテーション職派遣事業)

いつまでも、住み慣れた自宅で、自分でできることは自分でやりたい…

日常生活の中でできないことや困ったことがでてきたとき、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“今”介護予防にとりくむことが大切です！

～リハビリ職が訪問してお家での困りごとについてアドバイスをします～

対象	おおむね 65 歳以上の市民であって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。
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リハビリ職と一緒にご自宅に訪問します。
費用	無料

### 例えばこんなことで困っていませんか？

- ☑ 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
- ☑ いつもしている運動なのに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
- ☑ 調理をするのが大変になってきたが、  
できるだけ自分のことは自分でしたい

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、お部屋の環境についてアドバイスをします

理学療法士・作業療法士

～お気軽にご相談ください～

問合せ先・申込み先 鯖江市長寿福祉課 ☎53-2265

※リハビリ職がすでに関わっている方は対象外になります。

※訪問日まで調整する日程がかかります。希望される日の3週間前までにお申込みください。