

リハビリ専門職の助言で

～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専門職派遣事業)

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！

～専門職が訪問してお家での困りごとについてアドバイスします～

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専門職と一緒にご自宅に訪問します。
費用	無料
回数	1 人 1 回

### 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・申込み先 鯖江市長寿福祉課 ☎53-2265

※リハビリの専門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。