

最近、筋力の低下や体重の減少がご心配な高齢者の方へ



おうち de リハ

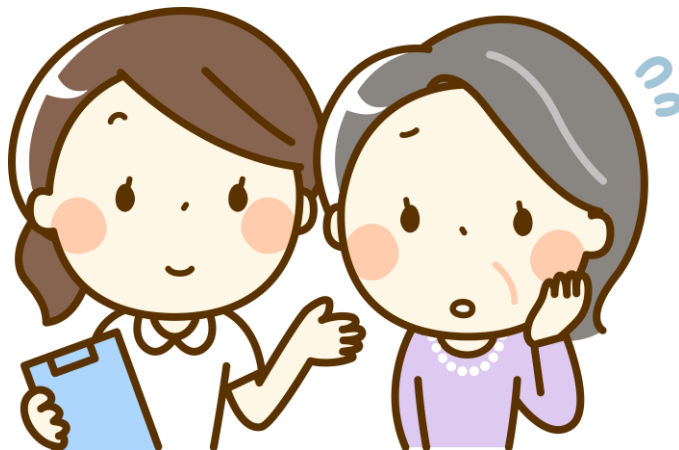
(つくば市リハビリテーション活動支援事業)



家事や掃除をすることが
大変になってきた..

お風呂で転ばないように、
予防したい..

リビングからトイレまでの手すり、
どこにつけたらいいのかな..



認知症予防のための
食事内容が知りたい..

最近、
むせてしまう..

今の栄養状態で
大丈夫かしら..

つくば市では、高齢者の皆様が **住み慣れたご自宅**で、運動面や栄養面の困りごとについて、専門職から助言やプログラムの提案などのサービスを受けることができます。
早め早めの対策で、介護予防に取り組みましょう

	運動面	栄養面
専門職種	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士	管理栄養士・栄養士
内容	①現在のお身体や生活状況の確認 ②自宅で行う自主練習の提案 ③入浴やトイレなど、 生活上の改善や工夫の提案 ④手すりや階段など、住宅環境の工夫の提案 ⑤ご家族への助言、指導 など	①現在の栄養状況の確認 ②改善のための提案 ③ご家族への助言、指導 など
回数	ケアマネジャーや行政担当者などと相談のうえ、必要性を検討させていただきます。	
時間	訪問1回あたり、概ね60分	
料金	無料	

※ご本人へのヒヤリングに基づく助言がメインになります。原則、お身体に直接触れて指導することはいたしませんので、ご了承ください。必要に応じて、適切なサービスの紹介をさせていただきます。

まずは、担当の **ケアマネジャー** や **地域包括支援センター** にご相談ください。

問合せ・申込先

つくば市福祉部地域包括支援課 ☎029-883-1111