

個人向け

※ 65歳以上で要介護(1~5)認定を受けていない方

リハビリ・栄養・口腔等の専門職が、ケアマネージャーと一緒にご自宅を訪問し、元気が出ない原因を探りながら、ご本人に適した支援の紹介や元気な暮らしに戻るためのアドバイスをします



こんな悩みをお持ちの方はぜひご活用下さい!

『近頃、気力がなくなってきた』『今まで出来たことが出来なくなってきた』等

理学療法士



基本的動作

【助言の例】

- ・疲れにくい歩き方や身体の動かし方
- ・元気に暮らすための体力アップのコツ

元気な暮らしを取り戻すために
私たち専門職がアドバイスします!!



管理栄養士



栄養

【助言の例】

- ・食事の摂り方の工夫
- ・買い物、調理方法や惣菜・食材選びのコツ

作業療法士



応用的動作

【助言の例】

- ・食事・家事・入浴などを楽に行うための工夫
- ・活動的暮らし(趣味活動)を楽しく続けるコツ

言語聴覚士



口腔機能
認知/発話

【助言の例】

- ・発声、発語の自主トレーニング方法
- ・本人に合った食べ方や食べ物の形態に関する助言

歯科衛生士



口腔衛生

【助言の例】

- ・歯磨きや義歯の清掃方法
- ・入れ歯が本人の口の状態に合っているかの確認

団体向け

リハビリ・栄養・口腔等の専門職が住民の集まりの場で講座等を行います

【支援の例】

- ・介護予防のための講座を行います。
- ・団体で行っている活動がより効果がでるようにアドバイスします。
- ・体力測定会等を実施し、参加者に対して健康維持のためのアドバイスを行います。



事業概要・使い方

【支援日時】 原則、平日（祝休日・年末年始除く）9時から17時

【支援期間】 原則、1回 1時間程度

【提供者】 < 身体や暮らし全般へのアドバイスの場合 《地域リハ》 >
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

< 食べること(栄養・口腔)へのアドバイスの場合 《食ナビ訪問》 >
管理栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士

【利用料金】 無料（利用者個人の持ち物となる物品の購入が発生する場合は、事前に確認したうえで、実費相当額をご負担いただくことがあります。）

【申込先】 高齢者あんしん相談センター、担当ケアマネジャー
もしくは生活支援コーディネーターへご相談ください



◇ 利用にあたっての注意事項 ◇

* 介護予防に向け、身心や生活を確認し助言をする事業であるため、医療行為（治療など）を行うことはできません。



* ご自宅に訪問した際に、必要に応じて台所や浴室などを確認したり、お食事をされる場面に同席させていただいたりする場合があります。



問い合わせ先

高齢者あんしん相談センター _____ の

担当 _____ 電話番号 _____

あなたのみちを、
あるけるまち。

八王子