

みんなで集まる場はちょっと苦手・・・
自分のペースで頑張りたい・・・

そんなあなたには、『**おうちでリハビリ**』がおすすめです

住み慣れた地域で元気に生活していくため
現在困っていることや改善したいことはありませんか？
専門スタッフがご自宅を訪問し、あなたの体調や環境に合わせて出来ることを
一緒に考え、具体的な方法を提案していきます。

* こんな方にオススメです *

最近、体力の低下を感じ外出の回数も減ってきている
転倒への不安があり地域の活動や外出ができず閉じこもりがち
以前は楽しくできた趣味などの活動が楽しめない
膝や腰の痛みがあり、思うように生活動作や家事などができない
自宅で少しでもからだを動かしたいけれど、何をしたらいいのか分からない
介護予防のため自分で取り組めることがあったらやってみたい など



* 対象者

要支援認定を受けている方、又は基本チェックリスト該当者のうち、居宅においての支援が必要な方

* 期間

3～6ヶ月の期間を目安にスタッフが計5回程度訪問します。

* 利用料

500円（全5回の訪問指導）



* 内容

専門のスタッフが
ご自宅を訪問、生活
動作での困り事や身
体、生活状況等を確
認します。

困り事や生活のし
づらさを改善するた
めにはどうしたらよ
いのかを一緒に考え
ます。

体調や自宅の環
境に合わせて安全
に取り組める具体
的な方法を提案し
ます。実戦可能か
どうかなど利用者
の方とご相談しな
がら決定します。

提案された具体
策を実践します。
スタッフが訪問し
内容の見直しや提
案を繰り返してい
きます。

ご自宅で、自分のペースで取り組んでいただけます。お気軽にお問い合わせ下さい。（問合せ先：43-3201 地域包括支援センター）