

つるおかの介護保険

【令和8年度第1号】

自分らしく元気に暮らすために

介護が必要になる前のおすすめサポート

リハビリの専門家がご自宅に訪問してアドバイスします

理学療法士や作業療法士が、地域包括支援センターの職員と一緒に訪問し、「今できること」「これからも続けられること」を一緒に考え、生活しやすくするための方法や運動をご提案します。

ある日の訪問の様子

最近転びやすくなったAさん
不安で散歩の機会が減ってしまいました

これだけ
できそうなの～



↑いつもの散歩コースを歩いて、
歩き方を確認



のぞみの園
理学療法士 田中さん

↑歩いている様子を写真に撮って
一緒にチェック



↑Aさんに合った、自宅でできる
運動を提案



浴室

風呂に入るのが
こわくて
最近はシャワー
だけだ

ここに手すりをつけると
いいですよ

- 回数 原則1回 ●時間 60分 ●料金 無料
- 対象 心身の衰えがみられ、
生活に支障が出始めている方

こんなアドバイスが受けられます

- 自宅でできる簡単な体操・運動
- つまずきにくい歩き方、転倒予防のポイント
- 入浴やトイレなど「今より楽に・安全に」
できる方法
- 手すりの位置、杖や歩行器の選び方 など

こんな効果が！

腰を痛め寝返りもできない状態の時に訪問してもらい、その後短期間のリハビリをしたことで、介護申請をせず、もとの生活に戻ることができた方がいます。今では車の運転も行い、卓球クラブの活動も再開しており、大変効果を感じています。

(地域包括支援センター職員より)

生活に少し不安を感じ始めたときが
相談のタイミングです



弱ったときこそ
元気な自分を
取りもどす！



短期間・集中的にリハビリしよう

訪問型・通所型 短期集中予防サービスがおすすめ

- 期間 およそ3～6か月
- 回数 週1～2回
- 時間 訪問1回40分程度 通所1回2時間程度
- 料金 1回500円
- 対象 心身の衰えがみられ、生活に支障が出始めている方

「やってみた！」利用者の生の声

杖をつき・足元はフラフラ・背中が丸くなり…これではいかん！と一念発起

「膝・肩・腰」が痛くても
このマシンなら筋トレができた！



Tさん（中央：男性）を囲む専門職のみなさん→
（左から、地域包括支援センター職員、鶴岡協立
リハビリテーション病院作業療法士・理学療法士）

Tさんのつぶやき

「痛いから動かさない」が
続くと ますます
からだは 弱る・固まる



リハビリの先生方が
「どうすれば動かせるか」を
一緒に考えてくれた。

リハビリの先生方に会うことで
こころも元気に



リハビリ開始から6か月

目標達成！

春は山で山菜採り
朝の散歩が日課
「1日7,000歩」

「転びやすい」「外に出るのがおっくうになってきた」「膝や腰が痛くて動きたくない」…
そんな時には、地域包括ケア推進課またはお住まいの地域包括支援センターにご相談ください



【発行：鶴岡市介護保険だより「つるおかの介護保険」事務局】

■地域包括ケア推進課（地域包括支援センター、認知症、介護予防等） ☎ 0235-29-4180

■長寿介護課（介護保険制度、保険料、要介護認定等） ☎ 0235-35-1289