

# 介護予防のフキ講話が聞けます



## こんな事ありませんか？



最近、よく転んでしまう…



腰が痛くても体操していいの？



体にいい食べ物(栄養)のことを知りたい。

- 膝の痛みや腰の痛み等、それぞれの体調に合わせた体操の方法をアドバイスします。
- 皆さんが元気になるための講話をします。



## 私たち専門職が地域へお伺いします!!

### 作業療法士

#### 【応用動作】

- ・食事、入浴、家事動作等を楽にするための工夫
- ・活動的な暮らし(趣味活動等)を楽に続けるコツ



### 理学療法士

#### 【基本動作】

- ・立ち上がる、歩く等身体の動かし方のコツ
- ・元気に暮らすための体力UPのコツ



### 言語聴覚士

#### 【口腔機能・発語】

- ・本人に合った食べ方(姿勢や食べ物の形態)に関する助言
- ・発語に関する助言

### 管理栄養士

#### 【栄養】

- ・食事の摂り方の工夫
- ・調理方法、食材の選び方のコツ



### <ご利用方法>

問い合わせ先へ連絡、もしくは、お住まいの近くの地域型包括支援センターまでご相談下さい。

随時受け付けてます。



問い合わせ・申し込み先  
名護市介護長寿課 包括支援係  
TEL0980-43-0022 担当：宮里・仲本