

# リハビリを もっと身近に

「リハビリテーション」と聞くと、病院などで行われる「機能回復訓練」をイメージされがちですが、介護など高齢の方の日常生活の場面では「また出来るようになる」「自分らしい暮らしをとりもどす」という広い意味でつかわれています  
もっと身近にリハビリを取り入れてみませんか



## リハビリテーション専門職 を派遣します

01

寝たきりを防ぐ  
転倒予防セミナー

- ▶ 肩・腰・ひざを守る～痛みを予防する運動
- ▶ 今の自分はどのくらいできる？  
～バランス・立ち上がり・握力などの測定会～
- ▶ 転ばない足腰のために 自宅で出来る筋力アップ
- ▶ 自分に合った福祉用具をレンタルしたい

理学療法士

言語聴覚士



02

飲み込む力  
誤嚥予防セミナー

- ▶ 食べ物でむせるのはどうして？
- ▶ オーラルフレイル（お口の機能と衰え）チェック
- ▶ 言葉が出にくい 聞こえにくいと感じたときは？
- ▶ 食事の前の簡単お口ストレッチ

作業療法士



03

物忘れ？  
認知症セミナー

- ▶ 脳トレで頭を活性化  
～脳を元気にするヒント教えます～
- ▶ 介護されない脳と身体づくり
- ▶ 認知症の介護のしかたについて
- ▶ 知らないと損する認知症のヒミツ

詳しい要件とお申し込みは裏面をご覧ください

# リハビリテーション専門職 派遣事業



自主的なグループや団体、地域の方が集まる場などに  
リハビリ専門職を派遣し、皆さまの活動を応援します。

対象：65歳以上の方が参加する自主的なグループや団体

派遣する専門職：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

料金：専門職の派遣は無料です。会場費などをご負担ください。

講座内容：表面を参考に、聞いてみたい内容をご相談ください。

日程：希望の日時を調整します。時間はおおむね1時間です。

その他：派遣を希望する団体は、必ず傷害保険（ボランティア保険、  
スポーツ保険等）にご加入ください。

申し込み方法：開催予定日の1か月前までに介護保険課へご相談ください。

日時や場所、希望講座を依頼書で提出していただきます。



郵送

〒690-8540  
松江市末次町  
86番地



TEL  
FAX

TEL 55-5568  
FAX 55-6186



電子メール

メールアドレス  
Kaigoyobo  
@city.matsue.lg.jp

お申込み・相談  
お問い合わせは



松江市健康福祉部介護保険課 介護予防係

電話 (0852) 55-5568

